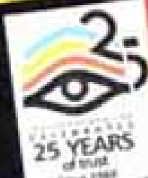
என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

சம்பர் 2010 MANGAYAR MALAR 262 பக்கங்கள் ₹ 20/-

இணைப்பு



வழங்கும்

கண்ணே, நலமா... 64!

இசை ராணி

நித்யஸ்ரீ!

மார்கழி ஸ்பெஷல்

உங்க மங்கையர் மலருக்கு

புரட்டப் புரட்டப் புதையல்

தங்க மினுக்கு 360!



தேடி எடுங்க, அன்பு வாசகியரே... உங்களிடம் மங்கையர் மலரின் பழைய பொக்கிஷப் பிரதிகள் ஏதேனும் இருக்குமல்லவா? அதை எடுத்துப் புரட்டிப் பாருங்க. உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த பகுதியை, அது இரண்டு வரி பொன்மொழியாக இருக்கலாம், பத்து பக்கக் குறுநாவலாக இருக்கலாம். கண்ணைக் கவரும் அட்டைப் படமாகக் கூட இருக்கலாம். மினுக்கிய விஷயம் எது என்று கண்டுபிடித்து, **'தங்க மினுக்கு 360!'** என்ற கூப்பனை நிரப்பி இந்தப் பக்கத்தை கத்தரித்து அனுப்புங்க. ஜெராக்ஸ் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட மாட்டாது.

சின்னத் திரை பிரபலத்தின் தேர்வும், உங்களுடைய தேர்வும் பொருந்தினால் குலுக்கல் முறையில் அருமையான பம்பர் பரிசு காத்திருக்கிறது.

கடைசித் தேதி: 18.12.2010

தங்க மினுக்கு 360!

மங்கையர் மலர் ஆண்டு .... மாதம்.................பக்க எண் ....

தலைப்பு :...................................படைப்பாளர் பெயர்...

ஊர்...எனது பெயர் :..

முழு முகவரி: ....

....கையொப்பம்.................................

ரெடி... ஸ்டார்ட்! தங்க வேட்டைக்குக் கிளம்புங்க!

மேலும் விவரங்கள் அடுத்த இதழில்...

வயது 30!

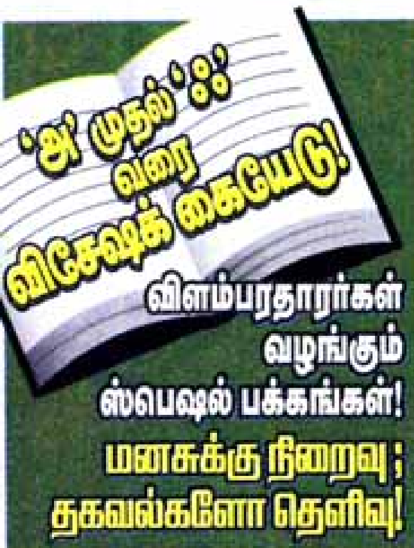
பிப்ரவரி 2011
31 வது ஆண்டு மலர்



சின்னத்திரை ஸ்பெஷல்!

செய்திகள், கருத்துகள், விமர்சனங்கள், குமுறல்கள், ரசனைகள் போன்றவற்றை 'சேனல் சாட்' என்று குறிப்பிட்டு சட்டுன்னு அனுப்புங்க...

கடைசித் தேதி : 20.12.2010



போட்டிகள் ஏராளம்!

பரிசுகள் தாராளம்!

புத்தம் புதிய வடிவு!

பளிச் பொலிவு!

விலை ₹30

அதிக... அதிக... அதிகப் பக்கங்கள்

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

ஜனவரி இதழ்...

புத்தாண்டு + பொங்கல் சிறப்பிதழாக மலர்கிறது!



உங்கள் அபிமான குட்டி புக்கில் வாசகியர் கைவண்ணத்தில்

கிராமியம் 64!

உள்ளே...





என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

மலர்: 30 இதழ்: 11 டிசம்பர் 2010

ஒரு வார்த்தை!



பெங்களூர் கால் சென்டர் ஊழியர் ப்ரதீபாவின் கொலை வழக்கை யாரும் இலேசில் மறக்க முடியாது. இருபத்து இரண்டு வயதேயான அந்த இளம் பெண்ணை, கொடூரமாகக் கற்பழித்துக் கொலை செய்த டிரைவர் சிவகுமாருக்கு சாகும் வரை சிறைத்தண்டனை விதிக்கப்பட்டது.

அந்தச் செய்தியை டி.வி.யில் காட்டியபோது ப்ரதீபாவின் தாயார் கவுரம்மாவின் கதறல் நெஞ்சைப் பிளந்தது.

நரைத்த தலை... வறிய தோற்றம்... கண்ணீர் வற்றி விட்ட கண்கள்... ஜீவனற்ற முகம் என்று பார்க்கவே பரிதாபமாக இருந்த அந்தப் பெண்மணி, அத்தனை சோகத்திலும் எனக்கு கம்பீரமானப் பேரழகியாகத்தான் தெரிந்தார்.

பிரதீபாவின் கணவன், ஸ்ரீனிவாஸ் ரெட்டியோ, இன்ஷ்யூரன்ஸ் பணம் பதினெட்டு லட்ச ரூபாய் கைக்கு வந்ததும், 'ஜம்'மென்று மறு கல்யாணம் செய்து கொண்டு விட்டான்.

கடந்த ஐந்து வருடக் காலமாக பண்டம் பாத்திரமெல்லாம் விற்று, கோர்ட்டு, கேஸ் என்று நடையாக நடந்து, மகளது சாவுக்கு நீதி கேட்டு தன்னந்தனியே போராடி ஜெயித்திருப்பது, படிப்பறிவில்லாத அந்தக் கிராமப் பெண்மணி கவுரம்மாதானே!

''ப்ரதீபா பிறந்த பதினைந்தாவது நாள், என் கணவர் இறந்துவிட்டார். எவ்வளவோ கஷ்டப்பட்டு அவளை ஆளாக்கினேன். இப்போது அவளும் அநியாயமாகச் சாகடிக்கப்பட்டு விட்டாள். என் மகிழ்ச்சியெல்லாம் அவளோடு போய் விட்டது. நான் இனி நடைப்பிணம்தான்! ஆனால் இந்தத் தீர்ப்பால் என் மகளது ஆன்மா சாந்தியடைந்திருக்கும். பெண்களை பாலியல் பலாத்காரம் செய்யத் துணிவோருக்கு இது ஒரு பாடமாக இருக்கட்டும்!'' என்று கவுரம்மா தழுதழுத்தபோது, தாய்மையின் உச்ச வீரியம் புரிந்தது.

* இதுவும் ஒரு தாயைப் பற்றிய செய்திதான்! 'விவாகரத்து' என்றாலே தீயை மிதித்து விட்டது போலப் பதறும் தலைமுறையைச் சேர்ந்தவர் ராஜி (பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது). அப்படிப்பட்டவர், தமது அறுபதாம் வயதில் விவாகரத்து கோரி அதைப் பெற்றுக் கொண்டும் விட்டார்.

''என் கணவர் தீயப்பழக்கங்களின் மொத்த உரு. என்னைப் பலவிதங்களிலும் கொடுமைப்படுத்தி வந்தார். அதன் உச்சகட்டமாக, இன்னொரு பெண்ணுடன் வெளிப்படையாகத் தொடர்புவைத்துக் கொண்டு, எனக்குத் துரோகம் இழைத்தார். இத்தனை நடந்தும், நான் எல்லாவற்றையும் சகித்துக் கொண்டேன். ஏன் தெரியுமா? என் மகன்/மகள்களின் நல்வாழ்வுக்காக.

''நான் இவரை விட்டு பிரிந்துப் போய்



என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்:
லக்ஷ்மி நடராஜன்

பொறுப்பாசிரியர்: அனுராதா சேகர்

வடிவமைப்பு:
எஸ்.ஸ்டீஃபன், எம்.மோகன்,
பா.கோபால்

தொலைபேசி: 044 - 4343 8888
தொலைநகல்: 044 - 4343 8899

ஆசிரியர் குழு:
044 - 4343 8877
mangayarmalar@kalkiweekly.com

விளம்பரப் பிரிவு:
044 - 4343 8811
marketing@kalkiweekly.com

சந்தா பிரிவு:
044 - 4343 8833
subscription@kalkiweekly.com

விற்பனை பிரிவு:
044 - 4343 8844
sales@kalkiweekly.com

இன்டர்நெட் முகவரி:
www.mangayarmalaronline.com

இணையதளத்தில்...
வாங்கி, வாசித்து, மகிழ...
www.sangapalagai.com

சந்தா விவரம் (ஒரு வருடம்):
உள்நாடு : ரூ.250/-
வெளிநாடு : ரூ.2,200/-

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32

கூட என் குழந்தைகளை ஆளாக்கியிருக்க முடியும். ஆனால் இந்தப் பாழும் சமுதாயத்தில் தாயானவள், விவாகரத்தானவளாக இருந்தால், பிள்ளைகளின் திருமணம் பாதிக்கப்படும் என்பதால் பல்லைக் கடித்துக் கொண்டு பொறுத்துக் கொண்டேன். இன்றைக்கு என் பிள்ளைகள் அனைவருக்கும் திருமணமாகி, பேரன் பேத்திகளும் பிறந்து விட்டார்கள். இனி, நான் யாருக்கும் பயப்படத் தேவையில்லை!'' என்றார்.

''அவரை விட்டு விலகியிருக்கலாமே? அதற்காகச் சட்டப்படி விலக்கு வாங்க வேண்டிய அவசியமென்ன?''

'நான் அரசாங்கப் பணியில் இருந்தவள். என்னுடைய பென்ஷன் மற்றும் ஊதிய விவகாரங்களுக்கு என்னுடைய கணவரைத்தான் நாமினியாக நியமித்திருந்தேன். நான் இறந்து போனால், என் பணம் மொத்தமும் அவருக்குப் போய்விடும். அதைத் தடுக்கவே இந்த விவாகரத்து. இது வெறும் பென்ஷன் பணத்துக்காகச் செய்ததல்ல; புண்ணாகிப் போன என் நெஞ்சுக்கு நானே செய்து கொண்ட வைத்தியம்...'' என்று தைரியமாகப் பேசினார் ராஜி.

✱ 'காந்தி' திரைப்படத்தை இயக்கிய அட்டன்பரோ ஒரு வெளிநாட்டுக்காரர். 'காந்தி'யாக நடித்த பென்கிங்ஸ்லியும் ஒரு வெள்ளைக்காரர். ஆனால் கஸ்தூரிபாயாக நடிக்க மட்டும் ரோஹிணி ஹட்டங்காடியைத் தேர்வு செய்தனர்.

''அதற்கும் ஒரு வெளிநாட்டுப் பெண்மணியைத் தேர்வு செய்திருக்கலாமே?'' என்று யாரோ கேட்டபோது, அட்டன்பரோ சொன்னாராம்:

''இந்திய அன்னையாக நடிக்கக்கூட வெளிநாட்டுப் பெண்களால் முடியாது. எனக்கு வேண்டியது நடிகையல்ல... இந்தியத் தாய்!''

நிஜம்தான்! மகளுக்காக நீதி கேட்டு போராடிய ஏழை கவுரம்மா... பெற்ற மக்களுக்காக தியாகம் செய்து வாழ்ந்த ராஜி...

இவர்கள் இந்த மண்ணின் தூய்மை! பெண்ணின் பெருமை!

தாய்மை போற்றுவோம்!

அனுராதா சேகர்



An ISO 9001 : 2000 Company

10 YEARS WARRANTY

ஆனந்தா

விழாக்கால சிறப்புச்சலுகை

20% முதல் 30% வரை தள்ளுபடி



20% Off

PERFECT / INNER LID

LTR	MRP	OFFER PRICE
3	777	620
5	1100	880
7.5	1535	1228
10	1685	1348
Sr. Ex. WL	1305	1044



20% Off

GRAPHITE (Black Cooker)

LTR	MRP	OFFER PRICE
3	1346	1076
5	1876	1500
7.5	2256	1805



Special Price

WINNING COMBO

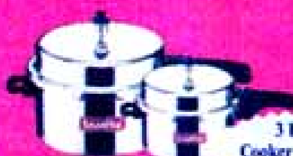
LTR	MRP	OFFER PRICE
3 ltr + Pressure Pan	922	870
5 ltr + Jr Pan without lid	1400	1275
5 ltr Super value	2056	1850



Special Price

GAS STOVE

Double Burner	MRP	OFFER PRICE
Royal	2399	1750
Cute	1650	1300



3 Ltr Cooker Free & Spl. Price

FAMILY PACK

LTR	MRP	OFFER PRICE
7.5	2252	2180
10	2402	2330
12	2522	2450



30% Off

CURRY 'N' BIRYANI COOKER

LTR	MRP	OFFER PRICE
4 (White)	1540	1078
4 (Black)	2080	1455

ANANTHA GRIND FORCE TABLE TOP

	MRP	OFFER PRICE
Juicer + Masala Drum Free	4775	3400





Free

www.anantha.info

கிறிஸ்துமஸ் என்றதும் நம் நினைவுக்கு வருவது கிறிஸ்துமஸ் தாத்தா, கிறிஸ்துமஸ் குடில் மற்றும் கிறிஸ்துமஸ் மரம். ஒவ்வொரு வீட்டிலும் கிறிஸ்துமஸ் மரம் அமைக்கப்பட்டு, அதில் வண்ண விளக்குகள், பரிசுப் பொருள்களைத் தொங்க விடுவது வழக்கம். கிறிஸ்துமஸ் மரம் என்று தனியாக ஒரு மரம் இல்லை. ஆனால் கிறிஸ்துமஸ் போது இம்மரத்தைப் பயன் படுத்தியதால் இம்மரம் தற்போது கிறிஸ்துமஸ் மரம் என அழைக்கப்படுகிறது.

ஃபர் மரங்களை கிறிஸ்துமஸுடன் இணைத்துக் கொண்டாடிய புகழ் ஜெர்மானிய மஸ் மரத்தை நட்டு அதில் பல பரிசுப் பொருள்ளைக் கட்டித் தொங்கவிட்டார். மரத்தைச் சுற்றிலும் மெழுகுவத்திகளை ஏற்றி வைத்தார். பின்பு இப் பரிசுப் பொருள்களைப் பலருக்கும் வழங்கினார். இதன் பின்னரே கிறிஸ்துமஸ் மரம் இங்கிலாந்து முழுவதும் அமைக்கப்பட்டது.



இத்தாலியில் கிறிஸ்மஸ் மரத்தை ப்ரெஸ்பியோ என அழைக்கின்றனர். இம்மரத்தைச் சுற்றிலும் வண்ண வண்ண மெழுகு வத்திகளை ஏற்றி வைத்து பாடல்களைப் பாடி மகிழ்கின்றனர்.

புனித கிறிஸ்துமஸ் மரம்!

ரையே சாரும். கி.பி.எட்டாம் நூற்றாண்டு வாக்கில் போனியாஸ் என்ற கிறிஸ்து பாதிரியார், ஜெர்மனிக்கு இறைச்சேவைக்காக வந்தார். ஒரு கிறிஸ்துமஸ் நாளில் இவர் ஒரு ஃபர் மரத்தை ஆசீர்வதித்து குழந்தை ஏசுவுக்கு அதை ஒப்புக் கொடுத்தார். அது முதல் ஃபர் மரம் கிறிஸ்துமஸ் மரம் ஆனது. அதிலிருந்து ஒவ்வொரு கிறிஸ்துமஸ் கொண்டாட்டத்தின் போதும் இம்மரம் வீடுகளில் நடப்பட்டது.

இதன் பிறகு ஜெர்மானிய இளவரசர் ஆல்பர்ட்டுக்கும் இங்கிலாந்து இளவரசி விக்டோரியாவுக்கும் திருமணம் நடைபெற்றது. 1841 ஆம் ஆண்டில் ஆல்பர்ட், இங்கிலாந்து அரண்மனையில் ஒரு கிறிஸ்து

கிறிஸ்துமஸ் மரம் தோன்றுவதற்கு வேறொரு காரணமும் உண்டு. ஸ்காண்டிநேவிய நாட்டு மக்கள் ஆண்டின் இறுதி மாதமான டிசம்பர் மாதத்தில் வீடுகளின் முன்பு பசுமையான மரங்களை நட்டால் தீய ஆவிகள் தங்கள் வீட்டுக்குள் நுழையாது என்று கருதினர்.

மேலும் பைபிள் நிகழ்ச்சிகளை நினைவூட்டும் வண்ணம் சொர்க்க மரம் ஒன்றை உருவாக்கியதாகவும், இம்மரமே பின்னாளில் கிறிஸ்துமஸ் மரம் ஆனதாகவும் கூறப்படுகிறது.

- அ.சித்ரா அனந்தகுமார்,
அகஸ்தீஸ்வரம்.

தெரிந்து கொள்ள...

தீராத ARTHRITIS வலியிலிருந்து விடுதலை

அறுவை இல்லா நவீன சிகிச்சை

PEMF treatment

works to stop the pain ..

- வலி இல்லை
- அறுவை சிகிச்சை இல்லை
- நீண்ட நாட்கள் மருந்து இல்லை
- குறைந்த கால சிகிச்சை
- பக்கவிளைவுகள் இல்லை
- மருத்துவமனையில் தங்கி சிகிச்சை பெற வேண்டிய அவசியம் இல்லை.





NEOMED HOSPITAL

SPECIALITY & RESEARCH CENTER

Chennai : 2181, L-Block, 12th Main Road, Anna Nagar, Ph : 044-2620 1147 / 2620 0882. Fax : 2620 0631

Madurai : 11, Lakeview Road, Opp. Sundaram Theatre, K.K. Nagar, Ph : 0452-2581414, 2581515.

Salem : 127 / 1, Varalakshmi Towers/ Gandhi Road, Ph : 0427-2311818, 2311819.

Trichy : No. 52, Central Bazaar Street, Tennur, Trichy. Ph : 0431-2791051, 2791052.

www.neomedhospitals.com

இன்றையச் சூழலில் 'ஒரு குழந்தை போதும்' திட்டம்! சரியா?

அருமையான தலைப்பு. வாசகியர்கள் எழுதித் தள்ளிவிட்டார்கள். அத்தனை கருத்துகளும் முத்துகோத்தாற்போல நச்சென இருந்தன.

கரூர் ஜெயா சங்கர் எழுதிய 'முன்பெல்லாம், 'நாமிருவர்; நமக்கிருவர்' என்றார்கள். பிறகு, 'நாம் ஒருவர் நமக்கொருவர்' என்றார்கள். இனிமேல், 'நாமிருவர் நமக்கெதற்கு இன்னொருவர்' என்று சொன்னாலும் ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை' என்ற திட்டம் என்னை அதிகம் சிந்திக்க வைத்தது.

முன்பெல்லாம் கூட்டுக் குடும்பம் என்ற அழகிய சோலை இருந்தது. அதில் பூத்துக் குலுங்கும் பூக்களாக குழந்தைகள் அதிகம் படர்ந்து விரிந்திருந்தார்கள். ஆண்கள் சம்பாதிக்க... பெண்கள் குழந்தைகளை அரவணைக்க... குடும்பம் குதூகலமாய் இருந்தது. அடுத்தடுத்து ஆறு குழந்தைகள் என்றாலும் அயராமல் அரவணைத்த

சரியே...



இந்தக் காலத்துல சொந்தமா புறா கூண்டு வீடு வாங்கணும்னா கூட கணவன்-மனைவி இருவரும் வேலைக்குப் போனாத்தானே முடியும். ஒரே குழந்தை. ஓஹோன்னு வாழ்க்கைங்க. இதாங்க ஸீக்ரட் ஆஃப் சக்ஸஸ். **- ஜானகி ஆதிசேஷன், மும்பை**

ஒரு குழந்தை திட்டம் சரிதான். கரு உருவான உடனேயே கிண்டர் கார்டன் முன்பதிவு செய்ய வேண்டிய சூழ்நிலை. பள்ளிக்கூடம் தொடங்கி முதுகலைப் பட்டம் வாங்கும் வரை அட்மிஷனுக்காக அலைய வேண்டிய அவல நிலை! கல்வி

தவறு...



ஒரு குழந்தை எனும்போது எதிர்பாராத விபத்து ஏற்பட்டால் இழப்பை சரிசெய்ய முடியாது. மனித உழைப்பும் குறைந்துவிடும்.

- ம.மலர்விழி, ஈரோடு-1

'தனிமரம் தோப்பாகாது' இந்திய அரசியல் சட்டத்தை நிர்ணயித்த டாக்டர் அம்பேத்கார் அவரது பெற்றோர்களுக்கு 14 வது குழந்தை. முதல் குழந்தையே போதும் என்று அவரது பெற்றோர்கள் நினைத்திருந்தால்...

- மரகத மங்கை சுசீலா, மல்லூர்

கட்டணக் கொள்ளை! அதிகமா பெற்றால் சமாளிக்க முடியுமா?

- பாஸ்கரி மணிகண்டன், சென்னை-92

இது வேகமான யுகம். ஒன்றைப் பெற்று, பல வகைகளிலும் துணிந்து நின்று தலையெடுக்க வைப்பதே கடினம். ஒன்றுக்கு மேல் என்றால் கவனம் சிதறும். கடிவாளம் இறுக்கும். சமுதாயப் பார்வையிலும் ஒன்றேதான் சரி.

- எஸ். விஜயாவள்ளி, சென்னை-17



மக்கள் தொகை பெருகி வருவதால் நமது அடிப்படைத் தேவைகளைக் கவனிக்கவே, அரசாங்கத்திற்கு நேரமும், கஜானாவும் சரியாகி விடுகிறது. அதனால் என் வோட்டு ஒரு குழந்தை திட்டத்துக்குத்தான்!

- பா.சு.ஸ்ரீநிதி, திருச்சி-21

ஒரு குழந்தை மட்டும் இருந்தால் தனிமையில் விளையாடும் பொழுது சுகம் இருக்காது. குழந்தையின் மனநிலைதான் பாதிக்கப்படும்.

- சீதா சூரியநாராயணன், கன்னியாகுமரி

குழந்தைகளின் சிறிய வயது குறும்புகளையும், தன்னுடைய ரசனைகளையும் பகிர்ந்து கொள்ள, நிச்சயம் ஒரு தம்பியோ, தங்கையோ தேவை.

- கமலா கோபாலன், புனே

குழந்தைகள் அதிகம் இருக்கும் வீட்டில் பகிர்ந்துகொள்ளும் குணமும்,

வந்து குவிந்த கடிதங்களைப் படித்து நடுவராக இருந்து, அருமையானத் தீர்ப்பு சொன்ன
உளவியல் நிபுணர்
டாக்டர் **ஆஷா தினேஷுக்கு ஜே!**



அன்பை ஊட்டி வளர்த்தார்கள். காலச்சக்கரம் சுழலச் சுழல... இன்று எல்லாமே தலைகீழாகி விட்டது. கூட்டுக் குடும்பம் சிதறி தனிக் குடும்பம் உருவானதில் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டது குழந்தைகள்தான்.

இன்றையச் சூழலில் அடிப்படை வசதியைப் பூர்த்தி செய்யவே சிரமப்படத்தான் வேண்டியிருக்கிறது. பொருளாதார நெருக்கடியைச் சமாளிக்க கணவன்-மனைவி இருவருமே உழைக்க வேண்டியுள்ளது.

திருமண பந்தத்தில் காலடி வைத்து முதல் குழந்தையை முத்தமிட்டு வரவேற்கும் பெற்றோர்கள், பூரிப்பில் மூழ்கித் திளைத்தாலும் அடுத்த நொடியே பொருளாதாரப்

தவறா?



கொத்துமல்லிக்கட்டிலிருந்து தங்கம் வரையில் எல்லாப் பொருள்களின் விலையும் விர்ரென உச்சத்தில்... ஒரு குழந்தையை உருவாக்குவதே பெரிய விஷயம் எனும்போது யோசிக்கத்தான் வேண்டும்.

- லதா பாண்டுரங்கன், சென்னை-94



ஆணுக்குச் சரிநிகர் சமமாகக் கல்வி, உத்தியோகம் என வியத்தகு முறையில் வெகுவாக முன்னேறியுள்ள பெண் குழந்தையால், இப்போதெல்லாம் ஒன்றே சரி!

-இராஜேஸ்வரி, பெங்களூரு

நம் நாட்டைப் பொறுத்தவரை உணவு, வேலை வாய்ப்பு, இருப்பிடம் என்பது வருங்காலங்களில் மிகச் சவாலான விஷயமாகவே இருக்கும். குழந்தைகள் அதிகம் வேண்டும் என்பதற்கு நூறு காரணங்கள் இருக்கலாம். ஆனால் ஒரு குழந்தையே போதும் என்பதற்கு அதைவிட ஆயிரம் காரணங்கள் உண்டு.

- டி.சாந்தி, அம்மையப்பன்

சகிப்புத்தன்மையும், அனுசரித்துப் போகும் குணமும் அதிகம் இருக்க வாய்ப்புண்டு.

- லக்ஷ்மி, விசாகப்பட்டினம்

தவறு..

ஒரு குழந்தை இருந்தால் வசதியாக மட்டும் தான் வளர்க்க முடியும். அன்பை வளர்க்க முடியாது. இரண்டாவது குழந்தை பிறந்ததும் முதல் குழந்தை அடையும் மகிழ்ச்சிக்கு எதைக் கொடுத்தாலும் ஈடாகாது.



- எல்.நாயகி, காஞ்சிபுரம்

ஒரு குழந்தை மட்டுமே என்றால் அவனுக்கு ஒரு பிரச்னை வரும்போது தோள் கொடுக்க ஒருத்தரும் இருக்க மாட்டார்கள். ஒரு சகோதரனோ, சகோதரியோ, இருந்தால் இறுதி வரை உறவுப் பாலம் தொடரும்.

- விசாலம், மைசூர்-2

பிரச்னை.. அடிமனதிலிருந்து பற்றியெழ இது ஒன்றே போதும் என்ற எண்ணம்தான் மேலிடுகிறது. ஒருபுறம் அந்தக் குழந்தைக்குத் திகட்டத் திகட்ட அன்பு கொடுத்து, செல்லம் கொடுத்து கண்டிக்காமல் பிடிவாத குணத்துடன் வளர்க்கிறார்கள். அல்லது நிதி நெருக்கடி, ஆஃபீஸ் டென்ஷன் என்று அலைந்து அன்பு பாராட்டாமல் குழந்தையைத் தனிமையில் தவிக்க விடுகிறார்கள்.

அடித்தட்டு மக்களின் நிலைதான் இப்படி என்றால் மேல்தட்டு மக்கள் பலரும் கூட ஒரு குழந்தை திட்டத்தையே ஆதரிக்கிறார்கள். அரசாங்கமும் குடும்பக் கட்டுப்பாடு முறையை அறிமுகப்படுத்தி அதை வெற்றிகரமாகச் செயல்படுத்தியும் வருகிறது. இதனால் மக்கள் தொகை குறைந்தாலும், பொருளாதாரம் சிறப்பாக இருக்குமே என்று சமாதானம் அடையலாம். அதே சமயம், சில ஒற்றைக் குழந்தைகளிடம் 'ஒன் சைல்டு சின்ட்ரோம்' எனப்படும் ஒருவித பிடிவாத குணம் இருப்பதைத் தவிர்க்க முடியாதுதான்!

எனவே, ஒரு குழந்தை போதும்; அதுதான் சரி. அல்லது தவறு என்று வாதிடுவதை விட ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் நேரம் ஒதுக்குங்கள். உங்கள் டென்ஷனை மறந்து நீங்களும் குழந்தையாய் மாறுங்கள், முழுமையான அன்பைச் செலுத்துங்கள். வீட்டில் மகிழ்ச்சி என்னும் ஆரோக்யம் இருக்கும். அதுவே உங்கள் உழைப்பையும், பொருளாதாரத்தையும் உயர்த்தும். எத்தனை குழந்தை என்பது முக்கியமில்லை. எப்படி பார்த்துக் கொள்கிறோம் என்பதுதான் முக்கியம்.

குழந்தைகளிடம் நீங்கள் செலுத்தும் அன்புதான் உங்களது முதுமைப் பருவத்தில் பல மடங்காக உங்களுக்குத் திருப்பிக் கொடுக்கப்படும்.

Get more out of life in your golden years..

Melur Meadows

Active Retirement Village



Special features

- Stay on Rental Basis : short or long term
- Cozy and comfortable cottages in serene surroundings
- Rejuvenate yourself in clean and green surroundings
- Vegetarian dining
- Games, Fun, devotional activities, bhajans
- Naturopathy, Yoga, gym, Gardening
- Trips to Nilgiri Hill ranges, Ooty, Kothagiri, Sathyamangalam Forest, Temples & more..
- All at an economical cost



Kumaran Kundru Village, Mettupalayam-Annur Rd, Coimbatore Dist. – 641697

Reach us :
Ph : +91 (0)44 24742220, 24744268
Mobile :+ 91 99400 74114 / 98406 75001
Email:info@melurmeadows.com, gm@melurmeadows.com
Web:www.melurmeadows.com

உடல் எடை குறைக்க இயற்கை மருத்துவம்

உடல் எடை குறைக்க : அதிகபட்சமாக வீட்டில் இருந்தால் 28 நாட்களில் 17 கிலோ வரை / இங்கு தங்கினால் 9 - நாட்களில் 17.2 கிலோ வரை குறைந்துள்ளது. அப்போது அல்சர், மூகஸ்ட்ரபுள், பிரசர், முழங்கால் வலி, தலைவலி, pcod,டென்ஷன் போன்ற மற்ற தொந்தரவுகளும் பாதுகாப்பாக பெருமளவு குணமாகின்றன.

பலருக்கு ஒரே வாரத்தில் எடை குறைவது நன்கு தெரியும். இரண்டாம் மாதத்திலிருந்து மேலும் மேலும் எடை குறைவதோடு உடல் அளவும் வேகமாக குறைந்து உடல் நன்கு இறுகும், பலமும் அழகும் அதிகரிக்கும். **சாதாரண வீட்டு சாப்பாட்டில், மீண்டும் எடை கூடாமல் இருக்க, மூன்றாம் மாதம் மருந்து தரப்படுகிறது.**

உடலிலுள்ள கொழுப்பு, ஊளைச் சதை போன்றவை நீங்குவதால் கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பும் மிகவும் பிரகாசமடையும். உடலின் இயற்கையான இயக்கத்தின் மூலம் அழுக்குகள், துர்நீர் வெளியேற்றப்படுவதால் எவ்வித பின்/பக்க விளைவுகள் ஏற்படுவதில்லை. ஒரு மாத மருந்து ரூ.2500/- முதல் ஐந்து விலைகளில் கிடைக்கும். போனில் விவரம் கேட்டு, முகவரி தெரிவித்து, வி.பி.பி. மூலமாகவும், நேரிலும் மருந்துகளைப் பெறலாம்.

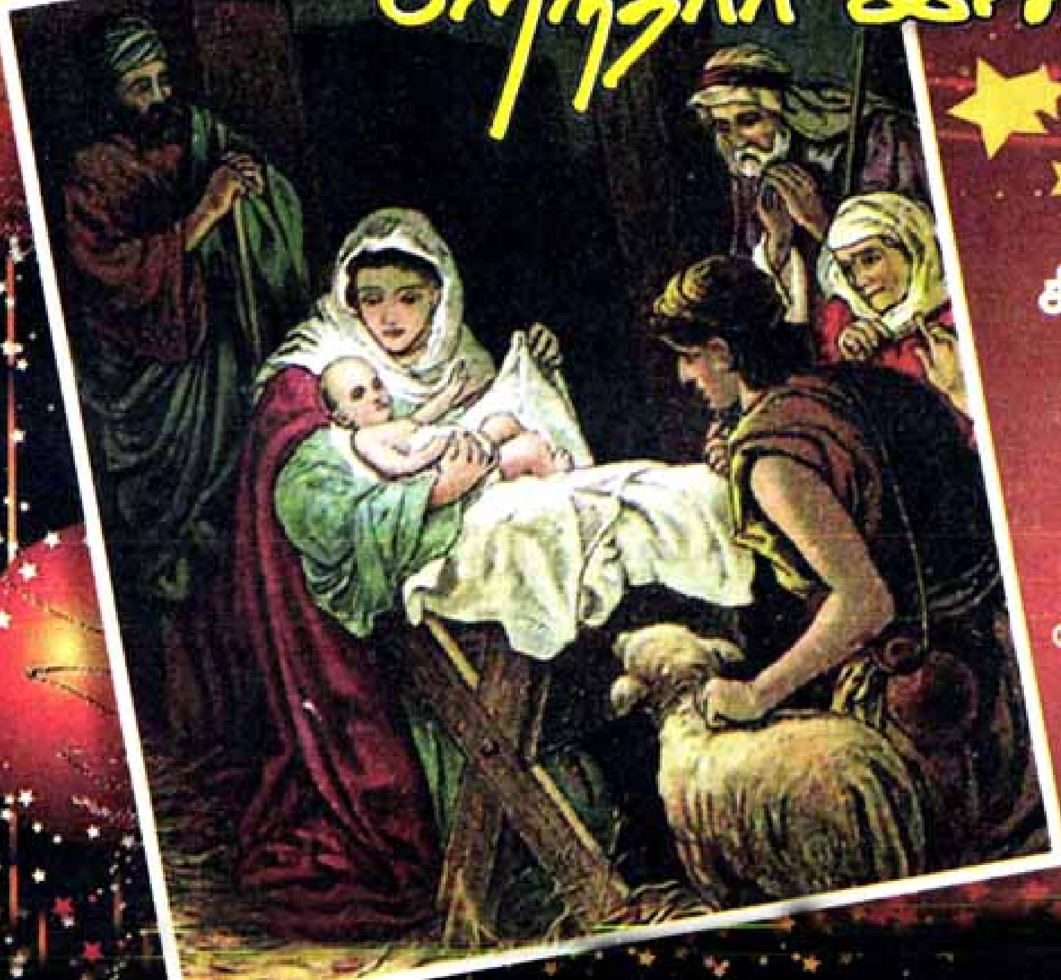
சுகர்: எமது எளிய உணவு/மருந்தில் பூரண ஆரோக்கியத்தைத் திரும்பப் பெறும் வாய்ப்புள்ளது.

எமது மூலிகை மருத்துவத்தில் எந்த தொந்தரவுக்காக சிகிச்சை பெற்றாலும் மொத்த உடல் ஆரோக்கியமே மேம்படும். சிறுநீர்க்கல், காமாலை, நிற்காத மாதவிடாய், முகப்பருக்கள் குணமாகி பசி தூக்கம் ஒழுங்காகும். இரத்தம் சுத்தமாகும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். மேலும் தலைவலி, உடல் வலிகள், வயிற்றுக் கோளாறுகள் குழந்தையின்மை உட்பட, **உணவு சாப்பிட்டு நடமாடும் நிலையில் உள்ளவர்களின் எல்லா நோய்களுக்கும். இயற்கை மருத்துவர். M. முத்துக்குமார்** B.Sc., DNYS., இயற்கை மருத்துவ இல்லம் (பதிவு), ஸ்ரீ குருகுலம் பள்ளி எதிரில், மூலவாய்க்கால்,**கரட்டடிபாளையம்** (Po.), கோபிசெட்டிபாளையம் 638 453, ஈரோடு (Dt.) போன் : (04285) 240650 செல்: 93602 09393, e-mail : natureclinic@gmail.com

நமது இயற்கை வைத்திய சாலையைப் பற்றிய நிருபரின் நேர்காணல் மற்றும் முழுவிபரமான கருத்துரையை கடந்த ஜனவரி2010 மங்கையர் மலரில் பக்கம் 114-ஐ பார்த்து தெளிவாக அறியலாம்.

• கவிதை

பிறந்தார் இறைமகன்!



கிழக்கிலே ஓர் அற்புத நட்சத்திரம்
வானிலே அதன் தேர்வலம்
விண்ணகத்தின் புதுமலர்
மண்ணகத்தில் பூத்தது

வானவர்க்கு வாய்த்த மெத்தை
வாடின புல்பூண்டாம்
ஆடும் மாடும் அருகிருந்து
தேவ பாலனைக் கண்ணோக்குமாம்

தூதர்கள் கூட்டம் கீதபவனியாய்
தூது சொன்னது அற்புதம்;
பூமியில் என்றும் அமைதி நிலவ
இறைமகன் பிறந்தது ஆனந்தம்.

ஜெபா நியூட்டன்,
திருநெல்வேலி-7

என்றும் 16



அழகுக்கலை நிபுணர்
ஆர்த்தி பாலாஜி!

பொடுகு நீக்கும் ஸ்கால்ப் பேக்!

தேவை : துளசிப் பவுடர் - 5 ஸ்பூன், வேப்பிலைத் தூள் - 5 ஸ்பூன், எலுமிச்சைச் சாறு - 2 ஸ்பூன், புளித்த தயிர் - 3 ஸ்பூன்

செய்முறை: எல்லாவற்றையும் கலந்து பதினைந்து நிமிடம் ஊறவைக்கவும். தலையில், மயிர்க்கால்களில் படும்படி, பூசி அரை மணி நேரம் கழித்து மைல்ட்-ஹெர்பல் ஷாம்பூ கொண்டு அலசி விடவும். வாரம் இருமுறை செய்து வந்தாலே நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும்.

பொதுவாக, பொடுகை இரண்டு வகை யாகப் பிரிக்கலாம். தலையில் பிசுபிசுப்பாக ஊறுவது ஆயிலி டைப். சொரிந்தால் அவல் போல வெள்ளை நிறத்தில் உதிர்வது ட்ரை டைப்!

பொடுகு ஏன் வருகிறது? பாரம்பரியம், உடல்சூடு, மாசு, வெயில், ஹார்மோன் பிரச்னை, தண்ணீர்ச் சத்துக் குறைபாடு, தொற்று, சுகாதாரமின்மை என ஏகப் பட்ட காரணங்கள் உள்ளன.

முதலில் நிறையத் தண்ணீர், பழச்சாறு குடியுங்க. கைவிரல் நகங்களை ஒட்ட வெட்டுங்க. தலையைச் சொரிந்து, அதே நகங்கள் முகத்தில் பட்டால், பருக்கள் முளைக்கும். வெயிலில் அலையாதீங்க. மெல்லிய காட்டன் ஸ்கார்ஃப்பை கட்டிக் கொண்டு வெளியே போவது நல்லது. நீங்கள் பயன்படுத்தும் தலையணை, போர்வை, டவல் எல்லாமே சுத்தமாக இருக்கணும். தலைவாரும் சீப்பைக் கூட வெந்நீரில் இரண்டு சொட்டு டெட்டால் விட்டு, ஸ்டெர் லைஸ் செய்து பயன்படுத்தணும்.

துளசி எண்ணெய், வேப்பிலை எண் ணெய் இரண்டையும் சம அளவில் கலந்து, மயிர்க்கால்களில் படும்வண்ணம் தேய்த்து, மசாஜ் செய்து குளிப்பது பேன், பொடுகு இரண்டையுமே நீக்கும்.

இன்றைக்கு பார்லர்களில் விதவிதமான ஆன்ட்டி-டான்ட்ரஃப் சிகிச்சைகள் தரப் படுகின்றன. சிட்ரிக் ஆஸிட் ஜெல் மசாஜ் அல்லது ஹாட் ஆயில் மசாஜ் இரண் டுமே நல்ல பயனளிக்கின்றன. அதன் கூடவே 'வைப்ரேஷன்' கொடுத்து, மசாஜ் செய்யும்போது, ரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து, முடி கொட்டுவதும் நிற்கிறது.

தலையைச் சுத்தமாகவும், மனத்தை ரிலாக்ஸாகவும் வைத்துக் கொண்டால் நாளடைவில் பொடுகுக்கு 'பைபை' சொல்லிவிடலாம்.

பிரச்னை: பொடுகு, **ஏஜ் க்ரூப்:** எல்லா வயதினரும், இருபாலரும். **தீர்வு:** ஹாட் ஆயில் மசாஜ் + ஸ்கால்ப் ட்ரீட்மென்ட் + சுகாதாரம்



'ஸ்ரீ பாலம் சில்க்'ஸின் சிலிர்க்க வைக்கும் Silkline 11 அணிவகுப்பில் டாட்டூ சில்க்ஸ், த்ரிகந்திகா பட்டு, கார்ப்பரேட் பட்டு மற்றும் அந்தரிக்ஷா பட்டுக்களை பற்றி சென்ற இதழில் படித்தோம். பட்டுக்களின் புதுமையிலும், அழகிலும் மயங்கிய நாம், இதோ இந்த இதழில் மேலும் நம்மை மயக்கவும், திகைக்கவும் வரிசையாக அணிவகுத்து நிற்கும் அஹவாணியா, சம்கர்ஷணா, வர்ஷிகா பட்டுக்களை பற்றிப் பார்த்து, படித்து ரசிப்போமா?



ஜெயஸ்ரீ ரவி

'டிஸைன் புதுசு புடைவை பரிசு' போட்டியில் பரிசு பெற்ற டிஸைன் இப்போது தறியில்...

ஆஹா அஹவாணியா!

பார்ப்பவர்களை 'ஆஹா' போட வைக்கும் பட்டு இது. புடைவையின் இரு பக்கங்களிலும் பார்டர்கள் உள்ள பட்டுப் புடைவைகளை உடுத்துவது அந்நாக் கால ஃபேஷன். ஒரு பக்க பார்டர் கொண்ட புடைவையை உடுத்துவது தற்போதைய ஃபேஷன். அதிலும் அந்த ஒரு பக்க பார்டர் கண்களைக் கவரும் வண்ணம் புடைவையின் மேற்புறத்தில் இருந்தால், புடைவையின் மேன்மைக்குக் கேட்பானேன்? திருமணம் எனும் தித்திக்கும் திருநாளில் மணமகள் அஹவாணியா பட்டினையும் அதன் மேல் ஜொலிஜொலிக்கும் நகைகளையும் அழகாக அணிந்து கொள்ள பிரத்யேகமாக அதன் டிஸைன் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. புடைவைக்குக் கீழ்புறம் கிளிகள் கொஞ்ச, மயில்கள் ஆட என வித்தியாசமான டிஸைன்களும், வெகு விமர்சையாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

வாவ் வர்ஷிகா!



கருமை பொருந்திய மேகம் தோன்றினால், வர்ஷம் எனும் மழை உண்டாகிடும். வர்ஷிகா பட்டில் கருமை நிறம்... மீனாகாரி வேலைப்பாடுகளோடு கைகோத்து புதுவிதமான வர்ண மழையை புடைவையில் பொழிகிறது. வர்ஷிகா பட்டு நம் எண்ணங்களுக்கு ஏற்ப பலவகை வண்ணங்களிலும் உள்ளன. நூல் வேலைப் பாடுகள் அமைந்த புடைவைகளை உடுத்தும்போது கொலுசு முதல் மெட்டி வரை புடைவையில் பட்டு, தன் நூலிழையை இழந்துவிடும். ஆனால் வர்ஷிகா பட்டில் பொருத்தமான வேலைப்பாட்டின் மூலம் அந்த குறையைப் போக்கியிருக்கிறது ஸ்ரீ பாலம் சில்க்ஸ். ஆம், புடைவையின் பின்னால் பின்னல் இட்டுக் கொண்டிருக்கும் நூலை இதை விட நேர்த்தியாக யாராலும் நெய்திட முடியாது. புடைவையை இரு பக்கமும் கட்டிக் கொள்ளலாமோ என நினைக்க வைக்கும் அளவுக்கு உட்புற நேர்த்தி அமைந்திருக்கிறது. இந்த வர்ஷிகா பட்டின் சிறப்பம்சமே இதனோடு கான்ட்ராஸ்ட் நிறத்தில் வரும் ப்ளவுஸ் துணிகள்தான்!



சூப்பர் சம்கர்ஷணா!

பட்டுப் புடைவையில் ஃபேஷன் காட்டும் புடைவை இது. அலை அலையாக நெய்யப்பட்ட பட்டுப் புடைவையில், பாதி ஜரிகை... மீதி சணல் வேலைப்பாடு... ஒவ்வொரு புட்டாவிலும் பொட்டாக ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் இந்த ஜாலம் காட்டும் ஜரி மற்றும் சணல்களின் சளைக்காத வேலைப்பாடுகள் கண்ணைப் பறிக்கின்றன. புடைவையின் கீழ்ப்பகுதியிலும் சணலும் ஜரியும் சேர்ந்து கைகோத்து அட்டகாசமாய் அமர்க்களப்படுத்துகிறது.

''புதுமைகள் என்பது எங்களது புடைவைகளில் வந்து கொண்டே இருக்கும். எங்கள் வாடிக்கையாளர்கள் புதுமைகளை ஆவலோடு எதிர்பார்த்துக் கொண்டே இருக்கலாம்'' என அழகாக எடுத்துரைக்கிறார் ஸ்ரீ பாலம் சில்க்ஸின் உரிமையாளர் ஜெயஸ்ரீ ரவி.

தொகுப்பு: **நளினி சம்பத்குமார்**

காக்கிச் சட்டைக்கு சல்யூட்!

கடந்த செப்டெம்பர் 25-ம் தேதியன்று இரவு பதினொரு மணியிருக்கும். என் கணவருக்குக் கடுமையான மூச்சுத் திணறலும், வியர்வைப் பெருக்குமாக உடல்நலக் குறைவு ஏற்பட்டது. பக்கத்திலுள்ள டாக்டர்களை அழைக்க பதறி ஓடினோம். யாரும் கிடைக்கவில்லை.

நான் வேதனையுடன் திண்டாடிக் கொண்டிருந்த அந்த வேளையில், ஆஜானுபாகுவான காவல் துறை பெண் ஆய்வாளர் ஒருவர், உள்ளே வந்தார்.

'இதென்ன இந்த நேரத்தில் திடீரென்று போலீஸ் வருகிறது?' என்று திடுக்கிட்டேன். வந்தவரோ, என் கணவர் மிகவும் சிரமப்படுவதைப் பார்த்து, சக காவல் துறை ஊழியர்களை அழைத்து என் கணவரை தன்னுடைய காருக்குக் கொண்டு போகச் செய்தார்.

நான் திகைத்து நிற்கையில், தன் உறவுப் பெண்ணான டாக்டருக்கு ஃபோன் செய்து வரவழைத்தார். என் கணவருக்கு உடனடியாகச் சிகிச்சை கிடைத்ததில் அதிசயத்தக்கவகையில் அவர் நலம் பெற்றார்.


ராதா மகேஷ்

பிறகு, காவல் துறை எப்படி உள்ளே வந்தது என்று விசாரித்தேன். அவர்கள் இரவு நேர ரோந்துப் பணியில் இருந்திருக்கிறார்கள். நாங்கள் பதறி ஓடியதைப் பார்த்து விவரம் கேட்டு உள்ளே வந்து உதவியது தெரிந்தது. 'அடடா நன்றி சொல்லாமல் போனோமே' என நான் மனசுக்குள் வருந்தினேன்.

அடுத்த சில தினங்களில் வாகனத்தை வாசலில் நிறுத்தி உள்ளிருந்தபடியே என் கணவரின் நலம் விசாரித்தார் அந்த அதிகாரி, ராதா மகேஷ்.

காவல் துறை பற்றி இத்தனை நாளும் நான் கொண்டிருந்த அபிப்ராயம், அந்த நிமிடமே முற்றிலும் அகன்றது. ராதா மகேஷின் மனிதநேயம் மனம் முழுவதும் வியாபித்ததில், அந்தத் துறையின் மேல் மதிப்பும் நன்றியும் கூடியது.



- கண்ணம்மாள் பகவதி,
மதுரை-18

தலை முதல் கால் வரை
வலி நீக்கும் நிவாரணி...
இப்போது தமிழகத்தில்.

AXE BRAND
MEDICATED OIL




இருமல்

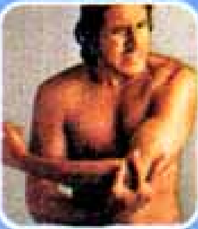

தலைவலி


தொண்டை கரகரப்பு


ஜலதோஷம்

ஆக்ஸ்
ஆயில்

கறை படியாத
பிசுபிசுப்பு இல்லாத
LKF-சிங்கப்பூர்
தயாரிப்பாகும்.


மூட்டு வலி


தோள் பட்டை வலி


வயிற்று வலி /
மாதவிடாய் வலி



(for external use only)

வியாபார விசாரணைகளுக்கு
தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய மின்னஞ்சல் முகவரி :
axeindia.lkf.sh@gmail.com

மருந்து கடைகளிலும், பலசரக்கு கடை /
ஜெனரல் ஸ்டோர்ஸ் /
சூப்பர் மார்க்கெட்டுகளிலும் கிடைக்கும்.

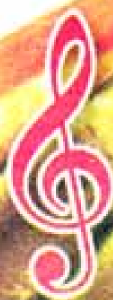


சின்னப் பெண்ணாக மேடை ஏறிய நினைவு இருக்கா?

பாட்டியோட (டி.கே.பட்டம்மாள்) கச்சேரிகளுக்குப் போன நினைவு அப்படியே பசுமையா இருக்கு. அப்போ எனக்கு 4-5 வயசு இருக்கும். பட்டம்மா பாடுகிறபோது நானும், அக்கா காயத்ரியும் பின்னால அமர்ந்து பாடுவோம். காயத்ரிதான் தம்புரா போடுவா. அவர் பாடின ஃபேமஸ் பாட்டெல்லாம் - தீராத விளையாட்டுப் பிள்ளை, சாந்தி நிலவ வேணும், சுஜன ஜீவனா - அப்போ எல்லாம் வீட்டுக்கு வர்றவங்க பாடச் சொன்னா தெரிஞ்சதைப் பாடுவேன். 'குரல் நன்றாக இருக்கே!' என்பார்கள்.

சிகரம் தொட்ட இசைப் பெண்மணி நித்யஸ்ரீ மகாதேவன்

மங்கையர் மலர் மார்கழி ஸ்பெஷல் இதழுக்கு அளித்த சிறப்புப் பேட்டியிலிருந்து...



இசை ராணி

எப்போது சங்கீதம் கத்துக்கிட் டீங்க?

'நீயாக, வந்ததைப் பாடக் கூடாது. முறையா சாதகம் பண்ணணும்!'னு அம்மாதான் சங்கீதத்தை சீரியஸாகக் கத்துக்க வெச்சார். பட்டம்மாகிட்டே இருந்து நிறையத் தெரிந்து கொண் டேன். பட்டம்மா பாட்டி ஆகட் டும், மணி தாத்தா (பாலக்காடு மணி அய்யர்) ஆகட் டும், அவர்களோட பெருந்தன்மையையும் புரிந்துகொண்டேன்!

அந்த 5-6 வயசுல பாட்டு கத்துக்கற அனு பவம் எப்படி இருந் தது?

நாலரை - அஞ்சு மணிக்கு அம்மா எழுப் பிடுவார். நான் அப்பா செல்லம்! அதனால, 'ஏன் குழந் தையை சீக்கிரம் எழுந் திருக்க வைக்கிறே?'ன்னு கேட்பார்... 7-8 வயசுல சாதகம் எல்லாம் சீரியஸா பிராக்டிஸ் பண்ணினேன். அப்பப்போ பட்டம்மா பாட்டியிடமும் போய்க் கத்துக்கிட்டேன். அம்மா பெரிய டிசிப்ளினேரியன். கண்டிப்பா இருப்பார். ஆனா வெரிகுட் டீச்சர். அம்மாவோட பாட்டு க்ளாஸ் சீரியஸாகவும் இருக்கும். ஜாலியாகவும் இருக்கும்! ஏன்னா க்விஸ், புதிர்கள் எல்லாம் அதுல வரும். இரண்டாம் காலம், மூணாம் காலம் எல்லாம் பாடறது எப்படி, கீழ் பஞ்சமம் பாடறபோது ஸ்ட்ரெயின் இல் லாம பாடறது... எல்லாம் பொறுமையா சொல்லித் தருவார். வீட்டுலயே இருந்ததுனால, அது கிட்டத்தட்ட குருகுலவாசம் மாதிரி தான். தசரத நந்தன, ப்ரோவ பாரமா, ஆடும்

எப்போ கச்சேரி வாழ்க்கை சூடுபிடிச்சுது?

91-92 சாஸ்திரி ஹாலில், ப்ரொஃபசர் ராமநாதன் நினைவு தினம். பாடினேன். ரொம்ப சுமா ரான ரெவ்யூ. 'ரொம்ப ஹை-பிட்ச், ஸ்பீட் ஜாஸ்தி, பட்டம்மா வழியிலே இருந்து விலகி வந்து வேற மாதிரி பாடறா'ன்னு இருந்தது. பாட்டியிடம் போய் அழுதுட்டேன். ''உங்களோட என்னை கம்பேர் பண்ணிப் பேசலாமா? உங்களை மாதிரி என்னால பாட முடியாதே!''ன்னேன்.

''அழாதே கண்ணா! நீ என்னை மாதிரியே பாடினா அது கார்பன் காபி, மிமிக்ரின்னு சொல்லுவா. நீ உன்னை மாதிரியே பாடு. கர்நாடக சுத்தமா பாடு. அது போதும்''னார். எனக்கு ஒரு தம்ளர் காம்ப்ளான் குடிச்ச மாதிரி பயங்கர தெம்பு வந்தது.

வாரத்திலே நாலைஞ்சு தடவை சாதகம். ராத்திரி ஹோம்-ஒர்க் முடிச்சுட்டு, எட் டரை மணிக்கு ஆரம்பிச்சு 12 மணி வரை பண்ணுவேன்.



* டி.கே.பட்டம்மாவோடு...

நித்யா!

நேர்காணல் : சாருகேசி

தெய்வம் நீ அருள்வாய், ஸ்ரீஜாலந்தரா எல்லாம், நானும் அக்கா காயத்ரியும் சேர்ந்து கத்துக்கிட்டோம். பட்டம்மாவுக்கு எப்பவும் சிரிச்ச முகம். மனசாரப் பாராட்டற குணம். படாடோபம் என்கிறதே கிடையாது. கச்சேரிக்குப் போறதுக்கு முன்னால ஆசீர்வாதம் பண்ணுவார். அப்போ, பட்டம்மா மடியில படுத்துக்கிட்டு, அவர் பாடினதை ரசிச்ச அனுபவம் ஞாபகத்துக்கு வரும்! அந்த இடம் பூராவுமே சங்கீத வைப்ரேஷன் நிறைஞ்சிருக்கும்.

நீங்க படிச்ச பள்ளிக்கூடம்?

முதல்லே ஆல்ஃபா மெட்ரிகுலேஷன். அப்புறம் ஆர்.கே.எம். சாரதா வித்யாலயா. காலேஜ் எஸ்.ஐ.இ.டி. ஸ்கூல்ல படிக்கிற போதே நிறையப் பாடியிருக்கேன். ரொம்ப என்கரேஜ் பண்ணியிருக்காங்க. படிப்புலயும் சோடையில்லே. நல்லா படிப்பேன்!

மேடையில நடந்த சின்ன வயசு சம்பவம் ஏதாவது?

கலாக்ஷேத்ராவுல 1984ல் ருக்மிணி அருண்டேல், பட்டம்மாவும், டி.கே.ஜெ. மாமாவும் சேர்ந்து பாடணும்னு ஏற்பாடு பண்ணியிருந்தார். ப்ரோவம்மா, கொளியாடின, எந்துரு தயராதுரா எல்லாம் பாடினார்கள். அப்போது நான் கீர்த்தனை ஸ்டேஜ் வந்தாச்சு. பின்னால உட்கார்ந்திருந்த என்கிட்டே 'நீயும் பாடம்மா!' என்றார் பட்டம்மா. எவ்வளவு அரிய வாய்ப்பு! நான் ஒரே எக்ஸைட் ஆகிட்டேன். 'தில்லை ஸ்தலம் என்று சொல்லத் தொடங்கினால்'னு அடுத்த பாட்டு. அதிலே பல்லவி அனுபல்லவி முடிஞ்ச உடனே, அவர்கள் பாடறதுக்கு முன்னாலேயே, 'பரம் ரகசியம் ஒன்று'னு நான் சரணத்தை எடுத்துப் பாட ஆரம்பிச்சுட்டேன்! எல்லோரும் 'கொல்'னு சிரிச்சுட்டாங்க! மியூசிக் அகடமி போட்டியில நல்லா தயார் பண்ணிட்டுப் போய்ப் பாடினேன். முதல் பரிசு கிடைச்சுது. டி.கே.ஜெ. மாமா, வேதவல்லி மாமி எல்லோரும் வந்திருந்தாங்க. சதஸ்ல எம்.எஸ். அம்மாதான் பரிசு கொடுத்தாங்க. நமஸ்காரம் பண்ணி வாங்கிக்கிட்டேன். 'குட்டி பட்டா வந்தாச்சா?'னு சிரிச்சபடியே பாராட்டினார் செம்மங்குடி மாமா.

87'ல ஒய்.ஏ.சி.எம். ஏற்பாடு பண்ணின ஒரு மணி நேரக் கச்சேரி. தீவிரமா பிராக்டிஸ் பண்ணினேன். 'இந்த பாராமுகம் ஏது', 'எந்த நேர்ச்சினா' எல்லாம் பாடினேன். கே.வி.என்தான் சீஃப் கெஸ்ட். 'நல்ல அறிகுறி எல்லாம் தெரிகிறது. ஸ்பார்க்ளிங்கா இருக்கு'னு வாழ்த்தினார். பட்டம்மா- டி.கே.ஜெயராமன் மாமா கச்சேரி எல்

■ கல்லூரிக் காலத்தில்...



காலேஜ் முடிச்சதும் மேற்படிப்புப் படிக்க நினைக்கலியா?

நான் பி.காம்., பாஸ் பண்ணி, ரெண்டு கோல்ட் மெடல் வாங்கினதுனால சார்ட்டர்ட் அக்கவுண்டன்ஸி படிக்கணும்னு ஆசைப்பட்டது என்னவோ உண்மைதான். ஆனால், பாட்டுல ஒரு தீவிர 'பேஷன்' இருந்ததுனால, சங்கீதத்தை மட்டுமே கெரியரா எடுத்துக்கிட்டேன்.

பட்டம்மா சொன்ன வார்த்தை இன்னும் நினைவுல இருக்கு: 'இது தெய்விகக் கலை. பொறுப்பை உணர்ந்து பாடணும். ஒரு கோயிலுக்குப் போகிற மாதிரி உணரணும்!'

லாம் கேட்கிறபோது, 'இப்படி எல்லாம் நம்மால பாட முடியுமா?'னு பிரமிப்பா இருக்கும். பத்து நாளைக்கு அந்த நினைப்பே சுழண்டு சுழண்டு வரும்!



முதல் விமர்சகர் அப்பாதான். வீட்டுக்குத் திரும்பி வரும்போது, 'நாலு பேர் நல்லா இருக்குன்னு சொன்னா நீ நம்பிடறே! காலப் பிரமாணம் போறாது, சுருதி சேரலே'னு ரொம்பக் கோபிச்சுப்பார். ஆனா பட்டம்மா பாட்டி, 'அவளுக்கு 13-14 வயசுதானே ஆகிறது? ரொம்பச் சொல்லாதேடா சிவா. போகப் போக சரியாயிடும்!'னு சமாதானம் பண்ணுவார். அம்மா பாராட்டு ரொம்ப மிருதுவா இருக்கும். அந்த ஒய்.ஏ. சி.எம். விழா கடைசி நாள், அப்போ பிரசிடென்டா இருந்த விஜய் சிவா, நான் வரணும்னு சொல்லியிருந்தார். 'உனக்காவது பரிசாவது'னு எல்லாரும் சொன்னதுனால, நான் அன்னிக்குப் போகவே இல்லே. கடைசியிலே, பரிசு எனக்குத்தான்! டி.கே.ஜெ. மாமாவோட பெண் சுகன்யாதான் என் சார்பாக அதை வாங்கினாங்க.

அப்புறம் ஸ்பிரிட் ஆஃப் யூத் விழா மியூசிக் அகடமில நடந்துது. இன்னிக்கு பிரபலமா இருக்கற சஞ்சய், உன்னிகிருஷ்ணன், விஜய் சிவா எல்லாரும் அப்போ அதிலே பாடினோம். நான் கச்சேரி முடிச்சுட்டு, எம்.எஸ். அம்மா - சதாசிவம் மாமா ரெண்டு பேரையும் வணங்கினேன். ''நல்லா பாடினேம்மா! பட்டா பேத்தி என் பேத்தி மாதிரி. எதெல்லாம் தேவையோ அதெல்லாம் உன் பாட்டுல இருக்கு. நீ இன்னும் அபிவிருத்தி பண்ணிக்கணும். பட்டா மாதிரி ஒரு குரு கிடைப்பாளா! நீ அந்த வழியிலே வந்திருக்கே!''ன்னு வாழ்த்தினார்கள்.

திருப்புமுனை - டர்னிங் பாயின்ட் எது?

90-ல் காரைக்குடி மணி சார் அவரோட 'சுருதிலயா'வுல ஒரு கச்சேரி தந்தார். 91-ல கபாலி ஃபைன் ஆர்ட்ஸ் சுந்தரராமன் ஒரு சான்ஸ் கொடுத்தார். ஹவுஸ்ஃபுல் கச்சேரிகள். மத்யமாவதிலே 'அழகி சுகமு' ஸ்பெஷலா அமைஞ்சிருந்தது. அதுதான் டர்னிங் பாயின்ட்.

மேற்கொண்டு பம்பாய்க்குச் சில கச்சேரிகளுக்குப் போனேன். எல்லாமே நல்லா அமைஞ்சு போச்சு. அதுக்கப்புறம் 'நோ லுக்கிங் பேக்'தான்!

மறக்க முடியாத ரெவ்யூ எது?

ஒரு கச்சேரிக்கு ஹிந்து பத்திரிகை, க்ரிட்டிக் என்.எம்.என். வந்திருந்தார். எனக்கு ஒரே பயம். அடாணா, பைரவி ராகம் எல்லாம் பாடினேன். கச்சேரி முடியற வரை



✱ தாத்தா, பாட்டியோடு குழந்தைகள்...

கல்யாணம் எப்போது?

96ல கல்யாணம். அப்போது எனக்கு 22 வயது. சென்னையில் இருக்கிற மாப்பிள்ளை வேணும். அவர் என்னோட சங்கீதத்துக்கு இடைஞ்சல் பண்ணாதவரா இருக்கணும்னு ரெண்டே ஆசைதான். அதுக்கேத்த மாதிரி என் மாமியார் பாட்டுல நல்ல ஈடுபாடு உள்ளவர். கணவர் கர்நாடக சங்கீத எக்ஸ்பர்ட்னு சொல்ல முடியாவிட்டாலும், புரிஞ்சுக்குவார். ரசிப்பார். என்கரேஜ் பண்ணுவார். புரோக்ராம், டிராவல் எல்லாம் கவனிச்சுப்பார்.

பிறந்த வீடு, புகுந்த வீடு ரெண்டு இடத்துலயும் என் சங்கீதம் சந்தோஷத்தைக் கொடுக்கிறது பெரிய விஷயம். அந்த வகையில் நான் ரொம்ப அதிர்ஷ்டசாலி!


கல்யாணக் காட்சி

இருந்தார். முடிஞ்சதும் என்கிட்டே வந்து, 'என்ன பேரு உனக்கு?'ன்னு கேட்டார். 'நித்யா, நித்யஸ்ரீ!'ன்னேன். இனிமே யாராவது உன் பேரைக் கேட்டா, 'ராணி நித்யா'ன்னு சொல்லு. ஆலாபனையிலே கற்பனை பிரமாதம். ஸ்டைல் ரொம்ப ஃப்ரெஷ்!'னார். நான் அப்படியே பூரிச்சுப் போயிட்டேன். அந்த வெள்ளிக்கிழமை அவரோட ரெவ்யூ வந்திருந்தது. என்னோட ராக ஆலாபனையைப் பாராட்டி இருந்தார். ஆனா அன்னிக்கு முதல் நாள் அவர் காலமாயிட்டார்! அந்த ஒரு ரெவ்யூவுக்கு அப்புறம் எனக்கே கொஞ்சம் தைரியமும், தன்னம்பிக்கையும் வந்தது.

கச்சேரிக்கு பிளான் பண்ணுவது உண்டா?

இல்லை! அப்போது என்ன தோணுகிறதோ அதைப் பாடுவன். ராகம் - தானம்-பல்லவின்னா பாடிப் பார்த்துப்பேன். பாட்டி எந்தப் பாட்டுக்கும் பேப்பர் வெச்சுக்க மாட்டார். நான் புதுசா பாடம் பண்ணின பாட்டோட பேப்பர் வெச்சுப்பேன். ஆனா மனசுல பாடம் ஆனதைப் பாடறபோது கிடைக்கிற ஆனந்தம், பார்த்துப் பாடற போது கிடைக்காது! கச்சேரி முடிஞ்சதும் ஸெல்ஃப் அனாலிஸிஸ் பண்ணிப்பேன்.

புடைவை, நகைகள் வாங்குறது யாரோட சாய்ஸ்?

ஜூவல்லரியைப் பொறுத்தரை அவரோட சாய்ஸ்தான். அவருக்கு அதில் டேஸ்ட் உண்டு. அடிக்கடி 'ஃப்ளவர் ஜெவரத்தோடு போட்டுக்கோ' என்பார். அவருக்கு அது பிடிக்கும்.

புடைவைகளை நானே செலக்ட் பண்ணுவேன். சில சமயம் அம்மா கூட, மாமியார் கூட போய் எடுப்பதும் உண்டு. எனக்குக் கொஞ்சம் பிரைட் கலர்ஸ் பிடிக்கும். ரசிகர்களும் அழகா இருக்குன்னு சொல்வாங்க. நான் என்னோட ரசிகர்களைப் பெரிய பலமா நினைச்சுக்கறேன்.

சில ரசிகர்கள் கச்சேரியிலே சினிமா பாட்டு கேட்பார்கள். 'மன்னிச்சுக்குங்க. கச்சேரில அதெல்லாம் பாடறதில்லே'ன்னு சொல்லிடுவேன். அதை ஏத்துப்பாங்க.

சில பெண்கள் என்கிட்டே வந்து, 'உங்களைப் பார்த்தா எங்க வீட்டுப் பெண் மாதிரி இருக்கு... என்னோட தங்கை பெண், ஹைதராபாத்லே உங்களை மாதிரியே இருப்பாங்க'ன்னு

புத்துணர்ச்சி புதுப் பொலிவுடன்

அலைவ்! ஃபில்டர் காஃபி

இப்பொழுது சிறப்பான சலுகைகளுடன்*



FRESH & HONEST

ALIVE!

RICH FILTER COFFEE



அலைவ்! 200g பேக்குடன்
பெட் ஜார் ஒன்று இலவசம்*

அலைவ்! 100g பேக்குடன்
₹3 தள்ளுபடி பெறுங்கள்

www.fresh-honest.com

☎ 1800-425-3330 www.facebook.com/alivecoffee

* செல்ல மகள்களுடன்...



குழந்தைகள்?

ரெண்டு பேர். தேஜஸ்ரீ - 6 வயது. தனுஜாஸ்ரீ - 5 வயது. வெளியூர் கச்சேரிக்குப் போனால் குழந்தைகளை அம்மாவிடம் விட்டு விட்டுப் போவேன். ஃபேமிலி சப்போர்ட் இல்லேன்னா ரொம்பக் கஷ்டம்.

ரொம்ப பர்சனலா சொல்வார்கள். அவர்கள்ல ஒருத்தரா நம்மை நினைக்கிறார்களேன்னு ரொம்ப பெருமிதமா இருக்கும். அதெல்லாம் எவ்வளவு பெரிய பாக்கியம்!

சினிமாவுக்கு எப்படி வந்தீங்க?

அது 98-ல நடந்தது. ஏ.ஆர்.ரஹ்மானை 'தினமணி' நிருபர் குமார் பேட்டி எடுத்தபோது, அவர்கிட்டே இப்போது இருக்கிற அப்-கமிங் மியூசிஷன் யாருன்னு கேட்டுருக்கார். 'நித்யஸ்ரீ'ன்னு ஒரு பெண் பாடறா. என்.சி.வசந்தகோகிலம் மாதிரி ரேஞ்சு'னு சொன்னதும் அவரிடமே என்னோட ஸிடி ஒண்ணு அனுப்பச் சொல்லி என் குரலைக் கேட்டு, அவரே ஃபோன் செய்தார். ராக அடிப்படையிலே ஒரு சினிமா பாட்டு இருந்தால் பாடறதுல தப்பு இல்லேன்னு வீட்டுலயும் நினைச்சு சம்மதிச்சாங்க. ரஹ்மான் சார் பாடச் சொன்னார். 'கண்ணோடு காண்பதெல்லாம்' ஒன்றரை மணி நேரம் பாடியதை ஆறு நிமிஷத்துக்கு வேண்டிய பாட்டா எடுத்துக்கிட்டார்! அந்தப் பாட்டு மெகா ஹிட் ஆகும்னு நான் நினைக்கவே இல்லே. இப்போ வித்யா சாகர், ஹாரிஸ் ஜெயராஜ், தேவா, ஜி.வி. பிரகாஷ் எல்லாருக்கும் பாடிட்டேன். தமிழ் தவிர, தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம்னு நாலு மொழியிலேயும் பாடிட்டேன். டீவி சீரியல் டைட்டில் சாங்கும் பாடியிருக்கேன்... இதனோட 'ரீச்' ரொம்ப டெரிஃபிக்!

பத்திரிகைகள், புத்தகங்கள் படிப்பீங்களா?

கல்கி, சுஜாதா முதல் தேவிபாலா வரை படிக்கிறேன். சிறுகதைகள் பிடிக்கும். ஆங்கிலத்தில் சின்னச் சின்ன கட்டுரைகள் படிப்பேன். கடைசியா படிச்ச புத்தகம்: Many Masters, Many Lives. எனக்கு இந்த செல்ஃப் இம்ப்ரூவ்மென்ட் சப்ஜெக்ட் மிகவும் பிடிக்கும்.

கடைசியாக ஒரு கேள்வி: சமைப்பீங்களா?

ஆகா, தாராளமா! சாம்பார், மோர்க் குழம்பு, கறி, கூட்டு, உப்புமா, தோசை எல்லாம் பண்ணுவேன். எனக்கு எங்க அம்மா சமையல் தெரியாது. ஆனா மாமியார் சமையல் தெரியும். நான் மாமியார் மெச்சிய மருமகள், தெரியுமோ?

* குடும்பத்துடன்...



இசையுலகில், இந்த இளம்வயதிலேயே சிகரம் தொட்ட பெண்மணி நித்யஸ்ரீ மகாதேவனிடம் வாழ்த்துச் சொல்லி விடைபெறுகிறோம்.



சிந்திக்க...

மனிதனாக வாழ முயற்சி செய்!

ஹடயோகி ஒருவர் ஒரு சமயம் ஞானி ஒருவரைச் சந்தித்தார். இருவரும் உலக விஷயங்கள் பற்றிப் பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள். ஹடயோகிக்கு, தான் எல்லாம் தெரிந்தவர் என்கின்ற கர்வம் உண்டு. பேச்சுக்கிடையில் ஞானியாரிடம், ''என்னால் ஆகாயத்தில் பறக்க முடியும். தண்ணீரின் மேல் மிதக்க முடியும். மண்ணுக்குள் புதைத்து வைத்தால் மறையத் தெரியும். என்னால் செய்ய முடியாத சித்துக்களே இல்லை'' என்றார்.

ஞானி இதைக் கேட்டுப் புன்னகை புரிந்தார். ''என்ன ஸ்வாமி, நான் இத்தனை சொல்லியும் நீங்கள் ஒன்றுமே சொல்லவில்லையே'' என்று ஹடயோகி கேட்டார்.

ஞானி சொன்னார். ''யோகியாரே, பறவைகள் ஆகாயத்தில் பறக்கின்றன. அவை அப்படிப் பறக்க வேண்டும் என்பது இறைவனின் விதி. மீன்கள் நீரில் வாழ்கின்றன. மேலே மிதக்கின்றன. நீரை விட்டுத் துள்ளுகின்றன. அதுவும் இறைவனின் கட்டளையால் நிகழ்வது. மண் புழுக்கள் பூமிக்குள் எவ்வளவு காலம் வேண்டுமானாலும் மறைந்திருந்து உயிர் வாழ்கின்றன. அவையும் விதியின் விளையாட்டு. கல்லுக்குள் தேரை வாழ்கிறது. கருப்பையில் உயிர் வாழ்கிறது. எல்லாம் இறைவனின் சிருஷ்டி.

''இப்படி இறைவன் படைத்த உயிரிணங்களைப் போல நாம் செய்து காட்டுவதால் என்ன பிரயோஜனம்? ஐந்தறிவு கூட இல்லாத அவற்றுக்கே இத்தகைய சக்தியை ஆண்டவன் தந்திருக்கிறான். நாம் ஆறறிவு படைத்த மனிதர்கள். மனிதன் மனிதனாக வாழ எப்போது கற்பது? நம்மை சிருஷ்டி செய்த கடவுள் நம்மை விரும்புகிற மாதிரி நாம் இருக்க வேண்டும். கருணை, பண்பு, நல்லொழுக்கம், அன்பு, இரக்கம், பச்சாதாபம், பரிவு, பாசம் போன்ற நல்ல குணங்களை எல்லாம் தேடிக் கண்டடைய வேண்டும். கர்வத்தை விட்டு கோபத்தை அடக்கி, மனச்சாந்தியைப் பெருக்க வேண்டும்'' என்று குட்டிப் பிரசங்கமே செய்து விட்டார்.

ஹடயோகி பதில் கூற முடியாமல் தலைகவிழ்ந்தார்.

– ஆர்.அஜிதா, கம்பம்



குக்கரி க்வீன்!

குக்கரி தர்பாரில் கலந்துக் கொள்ள சமையல் ராணிகளை அழைக்கிறோம். ஒரிஜினல் சமையல் குறிப்புகளைத் தெளிவாக எழுதி, கீழே உள்ள கூப்பனையும் நிரப்பி அனுப்புங்க. தேர்ந்தெடுக்கப்படும் ஐந்து ரெஸிபிகளுக்கு தலா ₹. 300/- பரிசு!



குக்கரி க்வீன் சமையல் போட்டி (டிசம்பர்)

கேக்ஸ் & பேக்ஸ்!

பெயர்:...

முகவரி:...

....

....

கடைசித் தேதி: **25.12.2010**

இந்த இதழில் 'ஆஹா 50!' என்ற தலைப்பில் இடம் பெற்றுள்ள டிப்ஸ்களைப் படியுங்கள். மிகச் சிறந்த ஒரே ஒரு குறிப்பைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதி அனுப்புங்கள். உங்கள் தேர்வும், ஆசிரியர் குழுவின் தேர்வும் பொருந்தினால் குலுக்கல் முறையில் ₹ 150/- பரிசு! தேர்ந்தெடுப்பவருக்கு மட்டுமல்ல. அந்தக் குறிப்பை எழுதியவருக்கும் ₹ 150/- பரிசு! **'டிசம்பர் ஆஹா பரிசு'** என்று மறக்காமல் குறிப்பிட்டு பக்க எண், வாசகி பெயருடன் அஞ்சல் அட்டையில் மட்டுமே எழுதி அனுப்புங்கள்.

கடைசித் தேதி: **15.12.2010**



அடிச்சாங்க பரிசு!

நவம்பர் (2010) ஆஹா பரிசுப் போட்டியில், *''ஏ.டி.எம்மில் அவசரத்திற்குப் பணம் எடுத்தால் ₹ 500/-, ₹ 100/- எண்ணிக்கையில் வருகிறது. ₹50/-, ₹10/- எண்ணிக்கையிலும் இருந்தால் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். வங்கி நிர்வாகம் கவனிக்குமா?''* என்ற குறிப்பை எழுதி ₹150/- பரிசு பெறுகிறார் பெ.சமதி, கல்பாக்கம். அதே டிப்ஸை தேர்வு செய்த பல வாசகியரில் குலுக்கல் முறையில் ₹150 பரிசு பெறுகிறார் ப.சந்திரா பத்மநாபன், சென்னை.

100 மார்க் வேண்டுமா?



ஒரு மனிதன் இறந்தவுடன் பரலோகத்துக்குச் (சொர்க்கம்) சென்றான். வாசலில் தேவதூதன் தடுத்து நிறுத்தி ''இதன் உள்ளே செல்ல உனக்கென்ன தகுதியிருக்கிறது என்பதை பத்து வாக்கியங்களில் சொல்லிவிட்டுப் போக வேண்டும். நீ சொல்வதில் எனக்குத் திருப்தி ஏற்பட்டு 100 மதிப்பெண்கள் வாங்கினால்தான் உள்ளே அனுமதிப்பேன்'' என்றான்.

அந்த மனிதன், ''நான் ஞாயிறுதோறும் ஆலயம் போவேன்'' என்றதும் தூதன் இரண்டு மதிப்பெண்கள் போட்டான்.

''காணிக்கை கொடுப்பேன்'' என்றதும் மூன்று மதிப்பெண்கள் கிடைத்தன.

''குழந்தைகளுக்கு இயேசுவைப் பற்றி கதைகள் சொல்வேன்'' என்றதும் ஐந்து மதிப்பெண்கள் கிடைத்தன.

இப்படியே அவன் தொடர்ந்து பதில் சொல்லியும் இருபது மதிப்பெண்களைக் கூடத் தாண்டவில்லை.

ஒன்பதாவது பதில் முடிந்ததும் பயந்து போன அந்த மனிதன், ''ஐயோ! இயேசு என் பாவத்தை ஏற்று ஏற்கெனவே ரத்தம் சிந்திவிட்டார். எனவே நான் பாவமற்றவன். இந்த ஒரு தகுதியே நான் முழு மதிப்பெண்கள் பெறத் தகுதியாகும்'' என்றதும் சொர்க்கத்தின் கதவுகள் திறந்தன.



ஆம், இயேசுவை விசுவாசிக்க வேண்டும். அவரது கருத்துக்களை மதித்து வாழ வேண்டும். பாவங்கள் செய்யாமல் எவர் வாழ்கிறாரோ, அவர் பூமியில் நூற்றுக்கு நூறு மதிப்பெண்கள் எடுத்து பரலோகமான சொர்க்கத்தில் எளிதில் நுழைவார்.

- அனுபமா ராம், உடுப்பி



உலகின் மிகப் பெரிய தேவாலயம், வாட்டிகன் நகரில் உள்ள புனித பீட்டர் ஆலயம்தான். உலகத்திலிருக்கும் அனைத்து கத்தோலிக கிறிஸ்தவர்களின் தலைமைப் பீடமாக இது விளங்குகிறது.

- லக்ஷ்மி சிவம், சென்னை

மங்கையர் யோகா கிராமம்!



தெருவில் குழாயடிச் சண்டை இல்லை. வீடுகளில் குடும்பச் சண்டை இல்லை. பெண்களிடமும் சரி, ஆண்களிடமும் சரி... தொட்டதுக்கெல்லாம் பொத்துக் கொண்டு வரும் கோபம்... போயே போச்சு. போக்குவரத்து வசதிகளிலிருந்து விலகி, மிகவும் உள்ளடங்கிய கிராமம் ஒன்றில் இது எப்படிச் சாத்தியமாயிற்று? பெண்களும் ஆண்களுமாக அனைவரும் மனவளக் கலை யோகாவுக்கு மாறிப் போனதே காரணம் எனச் சொல்லப்படுகிறது. அந்தக் கிராமத்தில் பள்ளி மாணவிகளிலிருந்து பல்லு போன பாட்டிகள் வரை யோகாசன மங்கையராக நிறைந்துள்ளனர்.

தருமபுரி மாவட்டம் ஜருகு கிராமம். சேலம்-தருமபுரி சாலையில் வெள்ளைக்கல் என்னுமிடத்திலிருந்து சுமார் ஆறேழு கி.மீ. தூரத்துக்கு உள்ளடங்கிய கிராமம். துவக்கப் பள்ளி மாணவ-மாணவியரிடமிருந்தே தொடங்குகிறது மனவளக்கலை யோகா. ''மொதல்ல நான் யோகா கத்துக்கிட்டேன். யோகாவால எனக்கு உடல் ஆரோக்கியத்தோடு, சுறுசுறுப்பும் கிடைச்சது. அதனாலே என் வீட்டுக்குப் பக்கத்துல இருக்கிற ஊராட்சி துவக்கப்பள்ளி நிர்வாகத்துல அனுமதி வாங்கி, மாணவமணிகளுக்கு இலவசமா யோகா சொல்லித் தர்றேன்!'' எனச் சொல்கிறார் மனவளக்கலை யோகா கல்வியில் எம்.ஏ., இரண்டாமாண்டு பயின்று வரும் வள்ளி கோவிந்தராஜ்.



பெருமாயி அம்மாள்

ஜருகு, அரசு மேல்நிலைப் பள்ளி. காம்பவுண்ட் எதிரே சமூகநலக்கூடம் ஒன்றில், மாணவிகள் யோகாவில் ஈடுபட்டிருந்தனர். ஓய்வு நேரங்களில் ஒவ்வொரு நாளிலும் ஒவ்வொரு வகுப்பு மாணவிகளுக்கு, இலவச மனவளக்கலை யோகா பயிற்சி தரப்படுகிறது. ''இந்தப் பயிற்சி ஆரம்பித்த இரண்டாண்டுகளில் ஒன்பதாம் வகுப்பிலிருந்து ப்ளஸ் டூ வரை என முந்நூறு மாணவிகள் தொடர்ந்து இயங்கி வர்றாங்க. யோகா அவர்களிடம் நினைவாற்றலை வளர்த்திருக்கு. தேர்ச்சி விகிதம் கூட உயர்ந்திருக்கு!'' என்கிறார் அரசு மேல்நிலைப் பள்ளி தலைமையாசிரியை தமிழரசி.

யோகா பயிற்சியில் ஈடுபட்டிருந்த கோகிலா, ''பத்தாவது பாஸ் பண்ணிட்டு இப்ப வீட்ல



பெருமாயி பாட்டியையும் யோகாவில் இயக்கி வருகிறார் அவரது கொள்ளுப் பேத்தியான கோகிலா.

''தமிழக காவல் துறையில் பணிபுரியும் காவலர்களுக்கென, வேதாத்ரி மகரிஷியின் மனவளக் கலை அமைப்பு 2002ல் யோகாசன சிறப்பு பயிற்சி அளித்தது. அப்போது யோகா பயிற்சி பெற்றவர்களில் நானும் ஒருவன். பயிற்சி நிறைவு பெற்றும் தினசரி ஓய்வு நேரத்தில் யோகா செய்து வந்தேன். மனஅமைதி, சுறுசுறுப்பு, தூய எண் ணங்கள் என புதியமலர்கள் எனக்குள் பூத்தன. என்னுடைய பூர்விக கிராம மக்க ளுக்கு, இதனைக் கற்றுத் தந்தால் என்ன வென்று தோன்றியது. பூர் விகர் சொத்தில் எனக்குப் பிரித்த இடத்தில், ஒரு அரங்கு கட்டி அதனை யோகா பயிற்சிக்கென சமர்ப்பித்தேன்.

இருக்கேன். கத்துகிட்ட யோகா மறந்துடக்கூடாதுனு தினசரி அரை மணி நேரம் செஞ்சு வர்றேன். ஆக் கினை, சாந்தி, துரியம் மூணும் செய்வேன். இதுல சாந்தி தவம் இருபது நிமிஷம் செய்வேன். மனசு ஒரு கட்டுப்பாட்டுக்குள்ள இருக் கும்!'' எனச் சொல்கிறார் கோகிலா.

எதிரே நடந்து வந்து கொண் டிருந்த பெருமாயி அம்மாளுக்கு வயது அதிகம் இல்லை! வெறும் 114தான். நான்கு மகன்கள், ஐந்து மகள்கள் எனப் பெற்றெடுத்த பெருமாயி அம்மாளுக்கு தற்போது இருக்கும் வாரிசுகள் நூற்று முப்பது. தரையில் அமர்ந்து கரங் களை உயர்த்தி அஞ்சு நிமிஷம், அப்புறம் மூச்சுப் பயிற்சி என



வள்ளி கோவிந்தராஜ்



தமிழரசி



வெங்கடேசன்

''யோகா கிராமம் உருவாக என் முயற்சி மட்டும் காரணம் என்று சொல்ல முடியாது. என்னுடன் துணை நின்று ஒத்துழைத்து வரும் மனவளக்கலை யோகா ஆசிரியர் களான கிருஷ்ணன், முருகன், குமர வேல், சங்கீதா, ராஜரத்தினம், வள்ளி, மஞ்சுளா அவர்களது கூட்டு முயற்சியும்தான். இன்று எங்கள் கிராமத்துப் பெண்களின் உடல்நலத்திலும், மனநலத்திலும் நிறைய மாற்றங்களைக் கொண்டு வந்துள்ளது மன வளக் கலை யோகா!'' எனக் குறிப்பிடுகிறார் தருமபுரி மாவட்டக் காவல் துறையில் நுண் ணறிவு பிரிவில் உதவி ஆய்வாளராகப் பணி யாற்றிவரும் வெங்கடேசன்.



செய்திகளும், சித்திரங்களும்:

ஸ்ரீரங்கம் திருநாவுக்கரசு



மை டியர்



பார்வதி அம்மாளின் குரலில் அப்படியொரு உற்சாகம். "ஆல்ஃபா தியானம் பழகினதுல எனக்கு நம்பவே முடியாத ஒரு விஷயம் நடந்தது."

பார்வதி அம்மாளுக்கு எழுபத்து ஐந்து வயதிருக்கும். பத்து நாட்களுக்கு முன்புதான் ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர் வகுப்பில் கலந்து கொண்டு ஆல்ஃபா தியானம் மூலம் வாழ்வில் நமது இலட்சியங்களை எப்படி நிறைவேற்றிக் கொள்ள முடியும், மன நிம்மதியுடன் வாழ முடியும் என்பதைக் கற்றுக் கொண்டார். அதைச் சரியான முறையில் பயன்படுத்தி அவரது முக்கியமான இலட்சியம் நிறைவேறியதைக் கண்டுதான் அவருக்கு இந்த மட்டற்ற மகிழ்ச்சி.

பார்வதியம்மாளின் அனுபவத்தைத் தெரிந்து கொள்ளும் முன்பு ஆல்ஃபா தியானம் என்றால் என்ன என்று சற்று பார்ப்போம்.



மூளை இயங்கும் பொழுது மெல்லிய மின் அலைகளை வெளியிடுகிறது. இதை EEG என்ற கருவியின் மூலம் அளக்க முடியும். ஒரு விநாடிக்கு எத்தனை சைக்கிள் வேகத்தில் மூளை இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது என்பதை இந்தக் கருவி காண்பிக்கும். இந்த வேகத்தை விஞ்ஞானிகள் நான்கு நிலைகளாகப் பிரிக்கிறார்கள். அவை, பீட்டா, ஆல்ஃபா, தீட்டா மற்றும் டெல்ட்டா ஆகும். பீட்டா என்பது மூளையின் வேகம் வினாடிக்கு 14 சைக்கிளுக்கு மேல் இருக்கும் நிலை. நாம் விழித்திருக்கும் நேரம் முழுவதும் பீட்டா நிலையில்தான் இருக்கிறோம். ஆல்ஃபா என்பது மூளையின் வேகம் 7லிருந்து 14 சைக்கிள் வரை இருக்கும் நிலை. நாம் சற்று அமைதியாக இருக்கும் நிலை இது. தூக்கத்துக்கும் விழிப்புக்கும் இடைப்பட்ட நிலை. தீட்டா 4 முதல் 7 வரையும், டெல்ட்டா 0 முதல் 4 வரை யிலும் உள்ள நிலை. தீட்டா மற்றும் டெல்ட்டா நிலைகளில் மூளையின் வேகம் மிகவும் குறைவாக இருப்பதால் அப்போது நாம் மிகவும்

மைண்ட் பவர்

ஆழ்மனம் 10



டாக்டர் விஜயலக்ஷ்மி பந்தையன்

அமைதியாக இருப்போம். ஆனால் எதையும் சிந்திக்க முடியாது. சித்தர்கள் சமாதி நிலை உணர்ந்தது டெல்ட்டா நிலைதான்.

ஆல்ஃபா நிலையில் நாம் இருக்கும் பொழுது மட்டும் நம் ஆழ்மனம் திறக்கிறது என்பதுதான் அந்த நிலையின் சிறப்பு. ஆல்ஃபா நிலையில் ஆழ்மனம் திறந்திருக்கும்பொழுது நமது இலட்சியங்களை ஆழ்மனத்தில் காட்சிகளாகப் பதியவைக்கலாம். அப்படிப் பதியப்படும் காட்சி பிரபஞ்சத்திற்கு ஒரு செய்தியாகப் போய்ச் சேருகிறது. இதன் மூலம் பிரபஞ்ச சக்தியே நமக்காகச் செயல்படுகிறது. நமது இலட்சியம் நிறைவேறுவதற்குத் தகுந்த சூழ்நிலைகளை நம் வாழ்வில் உருவாக்கித் தருகிறது. பல வாய்ப்புகளை உருவாக்குகிறது. பல கதவுகளையும் திறக்கிறது.

மூளையின் வேகத்தை ஒரு தியானத்தின் மூலம் பீட்டா நிலையிலிருந்து ஆல்ஃபா நிலைக்குக் கொண்டு வர முடியும். அதற்குண்டான பயிற்சி ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர் வகுப்பில் கொடுக்கப்படுகிறது. ஆல்ஃபா நிலையை அனுபவபூர்வமாக உணர்ந்து தினமும் பயிற்சி செய்து இலட்சியத்தை ஆழ்மனத்தில் பதித்து வர வேண்டும். அப்படிச் செய்து வரும்பொழுது வியக்கத்தக்க வகையில் இலட்சியம் நிறைவேறுவதைக் காண முடியும். இலட்சியம் எதுவாக இருந்தாலும் அதைச் சரியான முறையில் ஆழ்மனதிற்கு எப்படிக் காண்பிப்பது என்பதை பயிற்சியின் மூலம் உணர முடியும்.

இப்பொழுது பார்வதி அம்மாளின் அனுபவம் தொடர்கிறது

"என்னுடைய ஒரே இலட்சியம் எனக்குக் கொஞ்சம் பணம் கிடைக்க வேண்டும் என்பதுதான். அதனால் நீங்கள் வகுப்பில் சொல்லிக் கொடுத்தது போல் தினமும் ஆல்ஃபா தியானம் செய்து ஆழ்மனம்

திறந்திருக்கும் நேரத்தில் பிரபஞ்ச சக்திக்கு ஒரே ஒரு செய்தியைச் சொன்னேன். ''எனக்குப் பணம் தா'' என்று. தினம் இதை நான் செய்து வர பத்து நாட்கள் கழித்து என் தூரத்து உறவினர் ஒருவர் என் வீடு தேடி வந்து பணம் கொடுத்தார். அவரை நான் சந்தித்துப் பல வருடங்கள் ஆகிவிட்டன. இவர் எதற்காக நமக்குப் பணம் தர வேண்டும்? அவரிடமே கேட்டேன். அவரது பதில் என்னை ஸ்தம்பிக்கச் செய்தது.

''ஒவ்வொரு வருடமும் அவர் தனது பிறந்தநாள் அன்று, கோயிலில் அன்னதானம் செய்வது வழக்கமாம். இந்த வருடம் இதற்காக ஒதுக்கிவைத்த பணத்தை வழக்கம் போல் அன்னதானம் செய்வதற்குப் பதில் உண்மையில் ஏழ்மையில் இருக்கும் யாருக்கேனும் கொடுத்து உதவலாமே என்று நினைத்தாராம். ஆனால் யாருக்குக் கொடுப்பது என்பது அவருக்குப் புரியவில்லை.

''தமது வீட்டில் தினசரி பூஜையை முடித்தபின் கண்கள் மூடி தியானத்தில் அமர்ந்து யாருக்கு இந்தப் பணத்தைக் கொடுப்பது என்று யோசித்திருக்கிறார். அப்போது, அவரது மனக்கண்களில் எனது உருவம் தெரிந்ததாம். யார் என்பதை அவர் புரிந்து கொண்டுவிட்டார். ஆனால், நான் இருக்கும் இடம் தெரியாமல் பல உறவினர்களிடம் விசாரித்துத் தெரிந்து, பிறகு என் வீடு தேடி வந்து அந்தப் பணத்தைக் கொடுத்துள்ளார். நான் இன்னும் அந்த இன்ப அதிர்ச்சியிலிருந்து மீளவில்லை. ஆல்ஃபா தியானத்தில் காணும் காட்சி இப்படி நிறைவேறியதைக் கண்டு எனக்கு ஆச்சரியமாக இருக்கிறது.''

சக்திகளிலேயே மிகப் பெரிய சக்தி ஆழ்மனத்தின் சக்தி!

பார்வதி அம்மாளின் மகிழ்ச்சியை நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. அவர் ஆல்ஃபா தியானத்தில் அமர்ந்து ஆழ்மனம் திறந்திருக்கும் பொழுது, 'எனக்குப் பணம் தா' என்று சொன்ன செய்தி பிரபஞ்ச சக்தியை அடைந்துவிட்டது. அதுவே அவரது உறவினர் தியான நிலையில் இருந்த போது அவர் மனக்கண்ணில் இவர் முகத்தைக் காண்பித்து இவரது இலட்சியத்தை நிறைவேற்றிவிட்டது. பிரபஞ்ச சக்தி நமக்காகச் செயல்படும் பொழுது நமது இலட்சியம் நிறைவேறுவதுடன் சம்பந்தப்பட்ட அனைவருமே பயனடையும் வகையில் அமைந்து விடுகிறது.

உங்கள் இலட்சியம் எதுவாக இருந்தாலும் அது நிறைவேறும் காட்சியை மட்டும் ஆழ்மனத்திற்குக் காண்பித்து வாருங்கள். ஆல்ஃபா தியான நிலையில் இதைச் செய்து வாருங்கள். பல மாற்றங்கள் உங்கள் வாழ்வில் தோன்றும். நீங்கள் வியக்கும் வகையில் உங்கள் இலட்சியங்களும் நிறைவேறும்.

(ஆழ்மனம் தொடரும்)

நகைகளில் நேற்றும்... இன்றும்... நாளையுமான பல்சானி...! ஒருமுறை வாருங்கள்.... புதுமையாக திரும்புங்கள்!

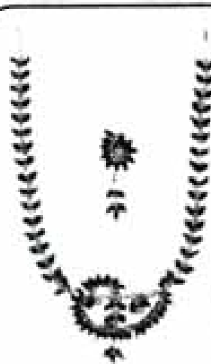
சிறப்புச் சலுகை 01.12.10 முதல் 31.12.10

1 கிராம் செயின் 2 வாங்குபவர்களுக்கு ½ கிராம் செயின் இலவசம்!



Temple Jewels

ஆரம்ப விலை ரூ.1250 முதல்



அமெரிக்கன் டைமண்ட் நகைகள்

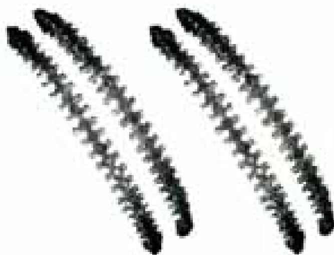
ஆரம்பம் விலை ரூ. 1000/- முதல்...



விலை ரூ.800 முதல்...

1 கிராம் தங்க முலாம் பூசப்பட்ட நகைகள்

அமெரிக்கன் டைமண்ட் வளையல்கள்



ஆரம்ப விலை ரூ.1100 முதல்

- உங்கள் கண்களை கவரும் Temple Jewels, பல வண்ணங்களில், பலவித டிசைன்களில் உங்கள் பல்சானி ஜுவல்லர்ஸ்-ல் மிகமிக குறைந்த விலையில் அறிமுகமாகி உள்ளது.
- இளைய தலைமுறைகளை சுண்டியிழுக்கும் வெள்ளியில் பதித்த அமெரிக்கன் டயமண்ட் நகைகள், அழகான டிசைன்களில்.... குறைந்த விலையில்! பாலீஷ் போய்விடுமோ என்ற கவலை வேண்டாம். மீண்டும் பாலீஷ் செய்து கொள்ளலாம். இதன் விலை ரூ. 1000/- முதல் ஆரம்பம்.
- உங்கள் வாழ்க்கையில் வளம் பெற, வியாபாரத்தில் செழிக்க, கண்களை கவரும் விலை உயர்ந்த ஒரிஜினல் ராசிக்கற்களை வெள்ளியில் பதித்து 350 ரூபாய்க்கு குறைந்த விலைக்கு விற்பது நாங்கள் மட்டும்தான் இது தவிர 22 கேரட் ராசிக்கல் மோதிரம் உண்டு. அதுவும் 100 சதவிகிதம் உத்திரவாதத்துடன்.
- ஒருவித ஸ்பெஷல் உலோகத்தின் மேல் 1 கிராம் அல்லது ½ கிராம் தங்கம் 'கோட்' செய்யப்பட்டு உருவாக்கும் தங்க நகைகள்தான்.

இன்றைய பேஷன் உலகின் நவநாகரீக மங்கைகளின் உள்ளத்தில் நம்பர் ஒன் இடத்தை பிடித்திருப்பது!

- நீங்கள் வாங்கிச் செல்லும் மூக்குத்தி ஜோடியை தோடுகள் மேல் தோடாகவும் அல்லது குழந்தைகளுக்கு தோடாக அணிவித்தும் அழகுபடுத்தலாம். பரவசப்படுத்தும் எண்ணற்ற வண்ணங்களில் 22 கேரட் தங்கத்தினால் தயாரிக்கப்பட்ட ஐந்து மூக்குத்தி வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு மூக்குத்தி இலவசம்.
- நீங்கள் வாங்கிச் செல்லும் ½ கிராம் தங்க நகையை உபயோகப் படுத்திய பின் ஆறு மாதத்துக்குள்ளும், ஒரு கிராம் தங்க நகையை உபயோகப்படுத்திய பின் ஒரு வருடத்திற்குள்ளும் எங்களிடம் திருப்பித் தந்தால், 50 சதவிகிதம் தள்ளுபடி செய்து வேறு புதிய நகையை எங்களிடம் பெற்று மீண்டும் நீங்கள் ஜொலிக்கலாம்.
- பல்சானி ஜீவல்ஸ் நகைகளை ஆன்லைன் மூலமாகவே வாங்கலாம்! எங்களுடைய புதிதாக ஆரம்பிக்கப் பட்டுள்ள இணையதளம் www.sripalsanijewels.com மூலம் நகை வாங்குபவர்களுக்கு டெலிவரி சார்ஜில் 50% சிறப்புத் தள்ளுபடி வழங்கப்படும்.

சிறப்புச் சலுகைகள்:

உங்கள் நகைகளுக்கு 100% உத்திரவாதம் உண்டு.
ரூ. 100 முதல் ரூ. 1000 வரை மாத சீட்டு உண்டு.
ரூ. 500 முதல் ரூ. 1000 வரை வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு ஜோடி American Diamond கம்மல் இலவசம்
ரூ. 1,500/- முதல் ரூ. 2,500/- வரை வாங்குபவர்களுக்கு 5 Per கம்மல் இலவசம்
ரூ. 2,500/-க்கு மேல் வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு American Diamond Necklace set இலவசம்
நீங்கள் வாங்கும் Temple Jewels-க்கு கூடுதலாக 10% விலை குறைப்பு.

இச்சலுகை இந்த விளம்பரத்தை கத்தரித்து வருபவர்களுக்கு மட்டுமே!

1 gm மற்றும் American Diamond நகை வாங்குபவர்களுக்கு மட்டும்

- இதில் குறிப்பிட்ட சலுகைகள் குறிப்பிட்ட வகைகளுக்கு மட்டுமே.

Sri Palsani Jewels
110, Dr. Radha Krishnan Road
(Near Sri Krishna Sweets) Chennai - 4
Phone: 2811 1737, 2811 7036

SUNDAY HOLIDAY | www.sripalsanijewels.net

Shiva

டிரைவிங் லைசென்ஸ் தொடர்பான பல்வேறு விஷயங்களையும் கடந்த இரண்டு இதழ்களில் வாசகர்களுக்கு விளக்கிய சென்னை-மேற்கு வட்டாரப் போக்குவரத்து அதிகாரி கே.வி.கார்த்தலிங்கன், இன்னும் பல உபயோகமான தகவல் களையும் கூறினார். அவற்றின் தொகுப்பு...



இங்கே வழங்கப்பட்ட ஓட்டுநர் உ மத்தை வைத்துக் கொண்டு, ஒருவ அமெரிக்கா சென்றால் அங்கே அவர் வாக னம் ஓட்ட முடியுமா?

இந்தியாவிலிருந்து, அமெரிக்காவுக்கோ அல்லது வேறு நாடுகளுக்கோ செல்பவர்கள், அங்கே சென்றவுடனே வாகனம் ஓட்ட வேண்டிய அவசியம் ஏற்படலாம். அந்த நாட்டில் டிரைவிங் லைசென்ஸுக்கு விண்ணப்பித்து, அது கிடைக்கும் வரை காத்திருக்க முடியாத சூழ்நிலையில், இங்கேஇருந்து செல்லும்போதே இன்டர்நேஷனல் டிரைவிங் லைசென்ஸ் பர்மிட் வாங்கிக்கொண்டு செல்லலாம். இந்தியாவுக்கும் மற்ற உலக நாடுகளுக்கும் இடையிலான ஒப்பந்தத்தின்படி, அந்த டிரைவிங் பர்மிட், அந்த நாட்டில் ஓராண்டு காலத்துக்குச் செல்லுபடியாகும்.

சர்வதேச வாகனம் ஓட்டுநர் உரிமையை வாங்குவது எப்படி?

இண்டர்நேஷனல் டிரைவி

அப்பாடி
ஒரு வழியா
லைசென்ஸ்
வாங்கிட்டேன்

லைசென்ஸ் பெறுவது எப்படி?

ஒருவர் நிரந்தர டிரைவிங் லைசென்ஸ் வைத்திருந்தால் மட்டுமே, இன்டர்நேஷனல் டிரைவிங் பர்மிட் லைசென்ஸுக்கு விண்ணப்பிக்க முடியும். அதற்குரிய 4ஏ விண்ணப்பத்தைப் பூர்த்தி செய்து, அதனுடன் டிரைவிங் லைசென்ஸ், பாஸ்போர்ட், விண்ணப்பதாரர் எந்த நாட்டுக்குச் செல்கிறாரோ அதற்குரிய விசா, பயண டிக்கெட் பிரதி, மருத்துவச் சான்றிதழ், மூன்று பாஸ்போர்ட் சைஸ் போட்டோக்கள் ஆகியவற்றை இணைத்து ஆயிரம் ரூபாய் கட்டணம் செலுத்தி விண்ணப்பிக்க வேண்டும். விண்ணப்பித்த அன்றே, இன்டர்நேஷனல் லைசென்ஸ் வழங்கப்பட்டுவிடும்.

இரண்டு சக்கர வாகனம் ஓட்டுவதற்கான லைசென்ஸ் வைத்திருந்து, கார் ஓட்டக் கற்றுக் கொண்டால், அவருக்கு இரண்டு வகையான வாகனங்களையும் ஓட்ட தனி லைசென்ஸ் வழங்கப்படுமா? இரண்டுக்குமாக சேர்த்து ஒரே லைசென்ஸ் வழங்கப்படுமா?

இரண்டு சக்கர வாகனம் ஓட்ட லைசென்ஸ் வைத்திருப்பவர், கார் ஓட்டுவதற்கு முதலில் பழகுநர் உரிமத்துக்கு விண்ணப்பிக்க வேண்டும். ஏற்கெனவே இரண்டு சக்கர வாகனத்துக்குண்டான லைசென்ஸ் இருப்பதால் சாலை விதிமுறைகள் குறித்த தேர்வு எழுதுவதில் விலக்கு அளிக்கப்படும். முப்பது நாட்களுக்கு கார் ஓட்டப் பழகியவுடன், விண்ணப்பம் 8 ஐ பூர்த்தி செய்து விண்ணப்பிக்க வேண்டும். வாகன ஆய்வாளர் முன்பாக நீங்கள் காரை ஓட்டிக் காட்ட, அவர் திருப்தி அடைந்தால், இரண்டு சக்கரம், நான்கு சக்கரம் என இரண்டு வகை வாகனங்களையும் ஓட்டுவதற்கு புதிதாக ஒரே லைசென்ஸ் வழங்கப்பட்டுவிடும்.

ஒருவருக்கு வழங்கப்பட்ட லைசென்ஸ் அதில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள தேதியில் காலாவதியாகிறபோது புதுப்பித்துக் கொள்ள என்ன வழிமுறை பின்பற்ற வேண்டும்?

பொதுவாக, போக்குவரத்து அல்லாத வாகனங்களை ஓட்டுவதற்கு உரிமம் பெற விண்ணப்பிப்பவர்களுக்கு ஐம்பது வயது வரை செல்லத்தக்க ஓட்டுநர் உரிமங்கள் வழங்கப்படும். அதன் பிறகு, அதனை நீட்டிக்க விரும்புபவர்கள், அதற்குரிய படிவம் 9 ஐ பூர்த்தி செய்து, உரிய கட்டணம் செலுத்தி, மருத்துவச் சான்றிதழுடன் விண்ணப்பித்தால், அது பரிசீலிக்கப்பட்டு ஐந்தாண்டு காலத்துக்கு ஓட்டுநர் உரிமம் அனுமதிக்கப்படும். போக்குவரத்து வாகனங்கள் என்றால் மூன்று வருடங்களுக்கு ஒருமுறை புதுப்பிக்க வேண்டும்.

இப்போது இரு சக்கர வாகனமோ (பைக்) காரோ வாங்கும்போது 15 ஆண்டுகளுக்கு செலுத்த வேண்டிய சாலை வரியை ஒரே தடவையில் 'ஆயுள் கால வரி' என்ற பெயரில் வசூலித்து விடுகிறார்களே? இப்படி ஒரே தவணையில் செலுத்த வேண்டும் என்பது கட்டாயமா?

1998ஆம் ஆண்டிலிருந்து போக்குவரத்து அல்லாத பிரிவில் வரும் இரண்டு மற்றும் நான்கு சக்கர வாகனங்களுக்கு ஆயுட்கால வரியாக வசூலிப்பது நடைமுறையில் உள்ளது. வாகன உரிமையாளர்களுக்கும், அரசாங்கத்துக்கும் இது சௌகரியம்தானே? போக்குவரத்து வாகனங்களுக்கு காலாண்டு, அரையாண்டு, ஒரு ஆண்டு மற்றும் ஐந்தாண்டுகளுக்கு வரிப்படி சாலை வரி செலுத்த முடியும். (இன்னொரு விஷயம், வாகனம் வாங்குகிறபோது சாலை வரி என்ற பொதுவான பெயரில் செலுத்தும் தொகையில், வாகனங்களுக்காக செலுத்

தப்படும் சாலை வரியைத் தவிர, வாகன பதிவுக் கட்டணம், சாலை பாதுகாப்பு வரி, சேவைக் கட்டணம் என்று இன்னும் சில செலவுகள் அடக்கம்).

ஒருவர் கார் வாங்கும்போது ஆயுள் வரி செலுத்துகிறார். சில ஆண்டுகள் கழித்து, அவர் ஆந்திராவுக்கு டிரான்ஸ்ஃபர் ஆகி விடுகிறார். தனது காரை ஆந்திராவுக்குக் கொண்டு செல்லும்போது, அங்கே மறுபடியும் சாலை வரி கட்ட வேண்டுமா?

ஆமாம். சாலை வரி என்பது அந்தந்த மாநிலங்களுக்கு செலுத்தப்படும் வரி. எனவே, நீங்கள் உங்கள் வாகனத்தை ஒரு மாநிலத்திலிருந்து இன்னொரு மாநிலத்துக்கு எடுத்துக் கொண்டு செல்லும்போது, அங்கே அதை மறுபடியும் ரெஜிஸ்டிரேஷன் செய்யும்பட்சத்தில், அப்படிச் செய்துவிட்டு, அதற்குரிய ஆதாரங்களுடன் எங்களுக்கு விண்ணப்பித்து, மீதி வருடங்களுக்குரிய வாகன வரியை நீங்கள் திரும்பிப் பெற வழி உண்டு. உதாரணமாக வாகனம் வாங்கிய ஐந்தாவது ஆண்டில் நீங்கள் தமிழ்நாட்டிலிருந்து வேறு மாநிலத்துக்கு வாகனத்தை எடுத்துக் கொண்டு சென்று மீண்டும் பதிவுசெய்தால், மீதி பத்து ஆண்டுகளுக்குரிய வாகன வரியை நீங்கள் ரீஃபண்டு வாங்கிக் கொள்ள முடியும்.

வாகனங்களுக்கு மாசுக் கட்டுப்பாட்டுச் சான்றிதழ் ஏன் கட்டாயம் ஆக்கப்பட்டிருக்கிறது?

இன்று காற்று மண்டலம் எந்த அளவுக்கு மாசுபட்டுப் போயிருக்கிறது என்பதையும், இதில் வாகனங்களிலிருந்து வெளிப்படும் புகைக்கு எந்த அளவுக்கு பங்கு இருக்கிறது என்பதையும், நான் சொல்லித் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய தில்லை. இந்த நிலைமை இன்னமும் மோசமாகாமல் தடுத்து நிறுத்த வேண்டிய கடமையும், பொறுப்பும் நம் அனைவருக்குமே உண்டு. அதனால்தான், அரசாங்கம் வாகனங்களிலிருந்து வெளிப்படும் புகை இன்ன அளவுக்கு அதிகமாக இருக்கக்கூடாது என்று கட்டுப்பாடு வைத்துள்ளது.

அதன்படி, வாகன உரிமையாளர்கள் அனைவரும் தங்களுடைய வாகனங்களை மாசுக் கட்டுப்பாட்டு பரிசோதனைக்குட்படுத்தி, சான்றிதழ் பெற்று அதையும் வாகனம் ஓட்டுகிறபோது கையில் வைத்திருக்க வேண்டும். இந்தப் பரிசோதனையை, அரசாங்கத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட மாசுக் கட்டுப்பாட்டு பரிசோதனை மையங்களில் மட்டுமே செய்ய முடியும். இதற்கென அரசாங்கம் நிர்ணயித்திருக்கும் கட்டணம் செலுத்தி, பரிசோதனை செய்து, சான்றிதழ் பெற வேண்டியது சட்டப்படி கட்டாயமாகும். இந்தச் சான்றிதழ்களுக்கான ஆயுட்காலம் ஆறு மாதங்கள். மாசுக் கட்டுப்பாடு சான்றிதழுடன், கூடவே ஒரு ஸ்டிக்கர் டோக்கனும் கொடுக்கப்படும். அந்த ஸ்டிக்கரை வாகனத்தில் ஒட்டி வைக்க வேண்டும். ஆறு மாதங்களுக்குப் பிறகு மீண்டும் மாசுக்கட்டுப்பாட்டு பரிசோதனை செய்து, சான்றிதழ் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். வாகனப் பரிசோதனையின்போது, அதிகாரியிடம் மாசுக்கட்டுப்பாட்டு சான்றிதழைக் காட்டவில்லையென்றால், வாகனத்தின் ரகத்துக்கு ஏற்ப அபராதம் வசூலிக்கப்படும்.

(நிறைந்தது)



அடைக்கு மாவு அரைக்கும் போது தேங்காய், வெங்காயத்தையும் சேர்த்து அரைத்து விடவும். அடை ருசியாக இருக்கும். பல் இல்லாதவர்களும், குழந்தைகளும் வெங்காயத்தைத் தனியே எடுத்து வைக்காமல் சாப்பிடுவர்.
- டி. உமாமகேஸ்வரி, திருவெண்காடு

சின்ன வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கி, ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் விளக்கெண்ணெயில் நன்றாக வதக்கி அரை கப் சாதத்தில் பிசைந்து சூட்டோடு சாப்பிடுங்கள். மலச்சிக்கல், மூலம் போன்றவைக் கட்டுப்படும்.

- என்.ராஜேஸ்வரி, மதுரை - 14



ஏ.சி. வைத்திருப்பவர்கள் அவ்வப்போது தூசி படிதல், கேஸ் லீக் பிரச்னைகளைக் கவனித்து சர்வீஸ் செய்ய வேண்டும். இல்லாவிட்டால் ஏசி பழுதாவதோடு விபத்து ஏற்படவும் வாய்ப்புண்டு.

- ஜி.சுந்தர்ராஜன், சென்னை

இரவு படுக்கப் போகும் முன்பு கொட்டைகள் நீக்கிய பேரீச்சம் பழங்களை, பசும்பாலுடன் கலந்து மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றி, குடிக்கவும். நல்ல சக்தி கிடைக்கும். சத்து அதிகமுள்ள பானம் இது.

- ஆர்.ராஜலக்ஷ்மி, ஹூப்ளி

ஓமத்தை இலேசாக வறுத்து, அத்துடன் அரைப் பங்கு உப்பும், கால் பங்கு வெல்லமும் சேர்த்து, கொட்டைப் பாக்களவு காலையிலும், மாலையிலும் சாப்பிட்டு வந்தால் வாயுக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

- கே.விஜயலக்ஷ்மி, திருவண்ணாமலை

இவை எல்லாமே ஆஹா 5 தான்!



காலை எழுந்தவுடன் இருக்கும் சுறுசுறுப்பு மதியம் இருக்காது. எனவே, காலை எழுந்தவுடன் கடினமான வேலைகளை முடித்து விட்டால், இலகுவான வேலைகளை மதியத்துக்கு மேல் செய்யலாம்.

- ஜெயலக்ஷ்மி, கும்பகோணம்

சுண்டை வற்றல், மணத்தக்காளி வற்றலை வெயிலில் காயவைத்து எடுத்து வையுங்கள். இதில் உள்ள அதிகப்படியான உப்பு, மண் உதிர்ந்துவிடும். எண்ணெயில் வறுக்கும்போது அதிக கசடும் வராது.

- சாந்தி ஸ்ரீநிவாசன், திருச்சி

மழை நாளாக இருப்பதால், மிளகாயைக் குறைத்து மிளகை அதிகம் பயன்படுத்தலாம். மழையினால் வரும் வியாதிகளைத் தடுக்க தேவையான எதிர்ப்புச் சக்தி மிளகில் உள்ளது.

- லக்ஷ்மி ஸந்தானம், ஸ்ரீரங்கம்

ஃபேக்ஸ் மூலம் டாகுமென்ட் வந்தால் அதனை உடனே நகல் எடுத்து வைக்க வேண்டும். ஃபேக்ஸ் எழுத்துக்கள் நாளடைவில் மங்கிவிடும்.

- வி.பத்மாசனி, ஸ்ரீபெரும்புதூர்

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

வழங்கும்

சுற்றுலா புதிர் - 11

ரூ. 5,000 பரிசு

காஷ்மீர் முதல் கன்னியாகுமரி வரை இயற்கை அழகும் பாரம்பரியப் பெருமையும் கொண்டு பார்ப்போரை வியக்க வைக்கிறது நமது இந்தியா. கீழே உள்ள பன்னிரண்டு குறிப்புகளும் பன்னிரண்டு இந்திய சுற்றுலாத் தலங்கள் தொடர்பானவை. அவற்றில் 'அ' என்ற எழுத்தில் தொடங்கும் விடைகள் நான்கு. 'கொ' என்ற எழுத்தில் தொடங்குபவை நான்கு. 'பா' என்று தொடங்குபவை நான்கு. மொத்தம் பன்னிரண்டு சுற்றுலாத் தலங்களின் விடைகளையும் எழுதி அனுப்புங்கள். குலுக்கல் முறையில் 20 பேருக்கு தலா ரூ.250/- பரிசளிக்கப்படும்.

குறிப்புகள்

1. மகாராஷ்டிரத்தில் உள்ள பிரபல ஓவியக்கலை குகைகள்
2. எர்ணாகுளத்தில் உள்ள மிகச் சிறந்த இயற்கைத் துறைமுகங்களில் ஒன்று.
3. கோவாவின் இயற்கை கொஞ்சும் தலைநகர்.
4. தமிழகத்தில் உள்ள பிரபல மலைவாசஸ்தலம்.
5. கங்கை, யமுனை இங்குதான் சங்கமம்.
6. கட்டபொம்மன் கோட்டை
7. தென்னிந்தியாவின் ஆக்ஸ்ஃபோர்ட் நகரம் - சிறைக்கும் பிரபலம்



8. காந்திநகருக்கு முன்பு இதுவே மாநிலத் தலைநகரம்
9. திருநெல்வேலியில் அகஸ்தியர் நீர்வீழ்ச்சி அமைந்திருக்கும் ஊர்
10. மூகாம்பிகையை இங்கு தரிசிக்கலாம்.
11. காமாக்யா ஆலயம், கசிரங்கா சரணாலயம் போன்றவை அமைந்த மாநிலம்
12. பிரபல பிரம்மாண்ட சூரியக் கோயில் உள்ள இடம்



எண்	அ	கொ	பா
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

தொகுப்பு: **ஜி.எஸ்.எஸ்.**

போட்டி விதிகள் :

சுற்றுலா சம்பந்தப்பட்ட விடைகளை நிரப்பி இந்தப் பக்கத்தைக் கத்தரித்து அனுப்புங்க. ஒருவரே எத்தனை கூப்பன்களை வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். ஜெராக்ஸ் கூடாது.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : சுற்றுலா போட்டி - 11 மங்கையர் மலர்,
47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.
கடைசித் தேதி : 15.12.2010

பெயர்: .... விலாசம்: ....

....

....

தொலைபேசி எண் : .... ஈ-மெயில்:............................

ச மீபத்தில் ஒரு பும்ஸவன சீமந்த முகூர்த்தத்தில் கலந்து கொண்ட அனுபவத்தை நமது வாசகியருக்குத் தெரியப்படுத்த விரும்புகிறேன்.

சம்பிரதாயம்



கருவிலே திரு வேணுமா?

காலையில் வளைகாப்பு நடந்தது. பிறகு, குறிப்பிட்ட முகூர்த்தத்தில் பும்ஸவன சீமந்தம் நடந்தது. முகூர்த்தத்தை செய்துவிக்கும் ஆச்சாரியர், மந்திரங்களை கணீரென்ற உரத்த குரலில் அக்ஷரசுத்தமாகச் சொல்லி நடத்தி வைத்தார். கிட்டத்தட்ட இரண்டரை மணி நேரம் ஆனது. ஆயினும், அந்த இடமே மிக அமைதியாக இருந்தது. மந்திரங்கள் அனைத்தும் கருவில் இருக்கும் அந்தக் குழந்தை கேட்க வேண்டுமென்பதற்காக யாரும் பேசவேயில்லை.

இப்போது சில இடங்களில் நடக்கும் சீமந்த முகூர்த்தத்தில் கர்ப்பவதிகள், ''என்னால் ரொம்ப நேரம் உட்கார முடியவில்லை'' என்கிறார்கள். பெற்றவர்களும், மற்றவர்களும் ''அவளால் உட்கார முடியாது. புகையால் கண் எரியும். நீ போய் ரெஸ்ட் எடு'' என்கிறார்கள். ஆனால், நான் சென்ற இந்த பும்ஸவன சீமந்தத்தில் அந்தப் பெண், முகூர்த்தம் முடியும் வரை உட்கார்ந்திருந்ததோடு, இரு கைகளையும் கூப்பி மந்திரங்களை மிக பக்தியுடன் கேட்டுக் கொண்டார். எனக்கு இந் நிகழ்ச்சியைப் பார்த்து மெய் சிலிர்த்தது. பக்த பிரஹலாதன், தன் தாயின் வயிற்றில் இருந்து கொண்டு நாரதர் கூறிய ஸ்ரீ ஹரியின் மஹாத்மியம் கேட்டு சிறந்த பக்தனானது நினைவுக்கு இப்படித் தானே?

எனக்கு சீமந்தம் நடந்தபோது, ''நடுவில் எழுந்து போகாதேம்மா; மந்திரங்கள் சொல்லி முடிக்கட்டும்'' என்று எனது தந்தை சொன்னது நினைவுக்கு வந்தது. இதுபோன்ற ஒரு உன்னதமான நிகழ்ச்சி ஒருவரது முதல் குழந்தைக்கு மட்டுமே கிடைக்கிறது. அடுத்த குழந்தைகளுக்குக் கிடைப்பதில்லை. அதனால்தான் அவர்களை சீமந்த புத்ரன், சீமந்தபுத்ரி என்கிறார்கள். அதனால் இனியாவது சீமந்தம் செய்து கொள்ளும் பெண்கள் மந்திரங்கள் முடியும் வரை மணையிலே உட்கார்ந்திருந்து, தமது குழந்தைக்குரிய பக்தி உணர்வை கருவிலேயே கிடைக்கச் செய்ய வேண்டும் என்ற ஆசையில் இதை எழுதியிருக்கிறேன்.

- அரவிந்தா ராமகிருஷ்ணன், பூதலூர்

''கொஞ்சம் ஆடாமல் உட்காரேன் லதா. பின்னல் கோணலாப் போகுது பார்'' - வசந்தி சற்றுக் கடுமையாகச் சொன்னாள்.

''போங்க அண்ணி! வர்றவன் என் பின்னலைப் பார்க்கவா போறான்? ரவா கேசரியில் முந்திரிப் பருப்பு இருக்கான்னு தேடிட்டிருப்பான்!'' என்று சிரித்தாள்.

''போதும். எப்பவும் கிண்டல் பேச்சுதான். எப்பதான் லைஃபை சீரியஸா எடுத்துக்கப் போறியோ?'' என்றபடி இரண்டு முழ மல்லிகைப் பூ சரத்தை, அவளது தலையில் சூட்டி விட்டாள்.



ஆர். சுதா

ஒரு கல்யாணம்!

வட்ட வடிவக் கண்ணாடியில் தெரிந்த நாத்தனார் லதாவின் பிம்பத்தை ஏறிட்டாள் வசந்தி.

லதாவுக்கு இந்த ஜனவரியுடன் முப்பது வயது முடிந்து ஆறு மாதங்களாகி விட்டன. முத்து ஜிமிக்கியாலும், ரோஸ் பவுடர் மேக்கப்பாலும், எவ்வளவு வயசைத்தான் குறைக்க முடியும்? தலைமுடியும் அடர்த்தி குறைந்து, கண்களின் அருகே கருமை எட்டிப் பார்த்ததில், வசந்திக்கு வேதனை யாக இருந்தது.

ராஜ்குமாரை மணந்து, வசந்தி அந்த வீட்டுக்கு மருமகளாக வந்த போது லதா, ப்ளஸ் டூ படித்துக் கொண்டிருந்தாள். படிப்பில் படுசுட்டியாக இருந்த லதாவை, வசந்திக்கு ரொம்பவே பிடித்துப்போனது. எப்போதும் புத்தகமும் கையுமாகத் திரிந்தாளே தவிர, வெளியுலகமே தெரியாமல் வளர்ந்திருந்தாள்.

''என் பொண்ணு எல்லாத்துலயும் நூத்துக்கு நூறு!'' என்று பெருமையுடன் கர்வப்பட்டார் லதாவின் அப்பா சுகவனம்.

''எவ்ளோ வேணும்னாலும் படிடா! யு.எஸ். ஆஸ்திரேலியா கூட போய்ப் படி. நான் படிக்க வைக்கிறேன்!'' என்று தங்கையைச் சீராட்டினான் லதாவின் அண்ணன் ராஜ்குமார்.

லதாவின் தாயார் திடீரென்று மரணமடையவே, அந்தச் சோகத்தை மறக்க, பாடப் புத்தகங்களில் அமிழ்ந்து போனாள் லதா.

பி.எஸ்ஸி., எம்.எஸ்ஸி., எம்.ஃபில்., பி.எச்டி., என முடித்ததும் அந்த ஊரிலேயே பிரபலமாக இருந்த கல்லூரியில் விரிவுரையாளர் பணி கிடைத்தது. அதன் பிறகு, லதா தனது படிப்பைத் தொடர்ந்தாள். இன்னொரு எம்.எஸ்ஸி., இன்னொரு டாக்டரேட் பட்டம் என்று லதா படித்துக் கொண்டே போனபோது, வசந்தி விழித்துக் கொண்டாள்.

''மாமா... அப்புறமா, லதாவோட படிப்புக்கு ஏற்ற இடம் கிடைக்கிறது ரொம்பச் சிரமமாயிடும். இப்பவே மாப்பிள்ளை பார்க்க ஆரம்பிச்சுடலாம்'' என்று சொன்ன கையோடு பரபரப்பாக வரன் தேட ஆரம்பித்தாள்.

லதாவின் ஜாதகக் கட்டை, கையிலெடுத்ததுமே, தடால்னு கல்யாணம் செட்டிலாகிவிடும் என்றுதான் சுகவனமும் நம்பினார்.

''லதாவோட படிப்பென்ன, சம்பளமென்ன? நல்ல மாப்பிள்ளை தானா வரும்.'' என்று ராஜ்குமாரும் அதிக முனைப்பு காட்டாமல் இருந்தான்.

வசந்திக்குப் பொறுப்பு அதிகமானதில், மண்டை குழம்பியது. ஜாதகம் ஒத்து வந்தால், படிப்பு ஒத்து வரவில்லை. இரண்டும் ஒத்து வந்தால், ஜோடிப் பொருத்தமில்லை.

''இந்த மாப்பிள்ளை குள்ளமா இருக்கான்!'' என்று அண்ணன் அபிப்ராயப்பட்டால், ''அண்ணா.. துபாய்ல போய் யாரு குப்பைக் கொட்றது? ஐ கான்ட் லீவ் மை ஜாப்!'' என்று உதடு சுழிப்பாள் லதா.

''வெறும் எம்.ஏ. படிச்சிருக்காரே! என் பொண்ணு டபுள் டாக்டரேட் ஆச்சே!'' என்று சுகவனம் நிராகரித்தால்,

''என்னைவிட ஒரு அங்குலமாவது உயரமா இருக்கணும். நூறு ரூபாயாவது அதிக சம்பளம் வாங்கணும் அண்ணி!'' என்பாள் லதா.

இப்படியே, அது சொத்தை, இது நொட்டை என்று போனதில், லதாவுக்கு முப்பது வயது முழுசாக முடிந்து போனது.

''**வ**சந்தியோட நாத்தனாரா? அவளுக்குக் கல்யாணம் பண்ற ஐடியாவே

அவங்க வீட்டுல கிடையாது. மாசம் ஐம்ப தாயிரம் சம்பாதிக்கத் தர்ற நாத்தனாரை யாராவது கட்டிக் கொடுத்து அனுப்புவாங் களா? சும்மா கண்துடைப்புக்கு இன்னும் இரண்டொரு மாப்பிள்ளையைப் பார்த்து விட்டு, லதாவோட கல்யாண ஃபைலையே குளோஸ் பண்ணிடுவாங்க!'' என்று ஒரு பெண்மணி, வசந்தியின் காதுபடவே சொல் லிச் சிரித்தாள்.

தனிமையில் ராஜ்குமாரிடம் கண்ணீர் சிந்தினாள் வசந்தி.

''டீ.வி.யில வர்ற லவ் காட்சிகளை, கல் யாணக் காட்சிகளை லதாவோட உட்கார்ந்து பார்க்க முடியலைங்க. நூறு பவுன் நகை யைப் பண்ணி வெச்சுட்டா ஆச்சா? அது ஒரு மஞ்சள் தாலிக் கயிறுக்கு இணை யாகுமா?'' என்று வெடிப்பாள்.

''விடும்மா! அவளுக்குன்னு ஒருத்தன் இனிமே தானா பொறக்கப் போறான்?'' என்று சொல்லியோ,

''அதுக்காக? லதாவுக்குப் பிடிக்காத இடத்துல கழுத்தைப் பிடிச்சுத் தள்ள முடி யுமா?'' என்று ஆதங்கப்பட்டோ கழன்று கொள்வான் ராஜ்குமார்.

இன்றைக்கு பெண் பார்க்க வரும் மணிவண்ணன் கூட வசந்தியின் ஏற் பாடுதான். மணிவண் ணன், வசந்திக்கு ஒரு ...ழியில் ... முறை. படிப்பு வெறும் பி.காம். தான். ஆனால் பிரபல அழகு சாதனப் பொருள் களின் மெயின் டீலராக இருக்கிறான்.

''அண்ணி, மணிவண்ண னுக்கு படிப்பு கம்மியா இருக்கே!'' என்றாள் லதா சற்றுக் கவலையோடு.

''உனக்கும் வயசு கம்மியா இல்லையே! தோ... பார் காதோ ரத்துல நரை!'' என்று வெடுக் கென்று கேட்டு விட்டாள் வசந்தி.

பச்சை நிற சீப்பில் இருந்து உதிர்ந்த முடிகளில், இரண்டு நரைமுடி பளிச்சிட் டது.

அதைப் பார்த்ததும் லதாவின் முகம் சூம்பிப் போனது.

''ஒரு ஸ்பீச்! ஒரு கிஃப்ட்! உங்க நாத்த னார் ஃபனால்!'' என்று மணிவண்ணன் சொன்னது நினைவுக்கு வரவே, முகத்தில் புன்னகையை வரவழைத்துக் கொண்டு, லதாவை அலங்கரிக்கத் தொடங்கினாள் வசந்தி.

மணி நான்கு. சரியாக சொன்ன நேரத் துக்கு வந்து இறங்கி விட்டனர் மாப்பிள்ளை வீட்டினர். வெள்ளை நிறச் சட்டை, நீலநிற பேண்ட், மெல்லிய ஃப்ரேமிட்ட கண் ணாடி, 'பஃப்' என்று தூக்கி வாரிய க்ராப். சுறுசுறுப்பான நடை, மலர்ந்த முகம் என்று உள்ளே நுழைந்தான் மணிவண்ணன்.

''ஏகப்பட்ட நிலம் நீச்சுன்னு இருந்தா லும், பிஸினஸ்ல முன்னுக்கு வந்ததுக்குப் பிறகுதான் கல்யாணம்னு பிடிவாதமா இருந் துட்டான். அதான் முப்பத்து மூணு வயசா யிடுச்சு. மற்றபடி கல்யாணம் தள்ளிப் போனதுக்கு ஒரு காரணமும் இல்ல!'' என்றார் மணிவண்ணனின் அப்பா.

''அங்...

தெரி...

கெ...

என்று ...

மெள்ள வெளியே வந்து பொதுவாக 'வணக்கம்' சொன் னாள். மணிவண்ணனுக்கு நேரெதிரே அமர்ந்தாள். சிறு சிறு பேச்சுக்குப் பின், ''மிஸ் லதா, உங்களுடன் கொஞ்சம் தனியாகப் பேச ணும்!'' என்றான் மணி வண்ணன்.

அவனுடைய உய ரம், மிடுக்கான தோற் றம், அதிரடிச் சிரிப்பு



சில்லறை நினைவுகளை சேமித்தபடியே இருக்கிறது இதய உண்டியல்!
-தமிழ்நாயகி, சேலம்

போன்றவற்றால் கவரப்பட்டிருந்த லதா, ''வொய் நாட்?'' என்று எழுந்து கொண்டாள்.

''அவரை உன்னோட அறைக்குக் கூட்டிக்கிட்டுப் போம்மா!'' என்றாள் வசந்தி கனிவுடன்!

இருபது நிமிடம் கழிந்தது. மாடியிலிருந்து இறங்கி வந்த லதாவின் முகத்தில் புதியதொரு மகிழ்ச்சி. மணிவண்ணனும் உற்சாகமாகவே தென்பட்டான்.

அவர்கள் புறப்பட்டுப் போன, ஒரு மணி நேரத்தில் லதாவும், மணிவண்ணனும் தத்தம் சம்மதத்தை தங்கள் வீடுகளில் தெரிவித்து மகிழ்ந்தனர். லதாவின் அப்பா சுகவனம், ஆனந்தக் கண்ணீர் மல்கினார்.

''குட் சாய்ஸ் லதா!'' என்று கைகொடுத்தான் ராஜ்குமார். வசந்தியிடம் மட்டும் லதா பேசவில்லை. உள்ளுக்குள் கோபம். நரைச்ச முடியை எடுத்துக் காட்டிவிட்டாளே என்று!

வசந்தி கவலைப்படவில்லை. மணிவண்ணனை ஃபோனில் அழைத்தாள்.

''டேய் தம்பி! என்ன செஞ்சுடா அந்தப் பிடிவாதக்காரியைக் கவிழ்த்தே?''

''ஒரு ஸ்பீச்! ஒரு கிஃப்ட்! அதான் சொன்னேனே அக்கா!''

''போதுண்டா உன் புதிரு! சொல்லித் தொலை!''

''லதா.. டபுள் டாக்டரேட். காலேஜ் புரொஃபஸர்.. எல்லாம் ஓகே! உன் படிப்பு ஆர்வத்துக்கு இன்னும் நாலைஞ்சு டிகிரி கூட வால் போல சேர்த்துக்கலாம். ஆனா, 'மிஸஸ் லதா,', 'அம்மா' இந்த இரண்டு பட்டங்கள் மட்டும் எந்த சர்வகலாசாலையிலும் கிடைக்காது. அந்த இன்பம் தரும் பட்டங்களைப் பெறுவதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட வயசும் இருக்கு. இந்த அழகான பட்டங்களை இப்ப தவற விட்டுட்டு, நீங்க எவ்ளோ தூரம் பறந்தாலும் அதெல்லாம் காகிதப் பட்டங்களே!''ன்னு சொல்லி நிறுத்தினேன்.

''அப்புறம்?''

''அவளுக்கு முகமெல்லாம் சிவந்து போச்சு. எதையோ சொல்ல வாயெடுத்தா. நான் உடனே, ''என்னை உங்களுக்குப் பிடிக்காம போயி, நிராகரிக்கலாம். நோ ப்ராப்ளம்! அதுக்கும் ஒரு பரிசு தரப் போறேன்''னு சொல்லிட்டு...''

''அடப்பாவி... என்னடா செஞ்சே?'' சுவாரஸ்யமாகப் பதறினாள் வசந்தி.

''எங்கக் கம்பெனியோட ஹேர்டை! உங்களுக்குப் பயன்படும்னு சொல்லி ஒரு புட்டியை நீட்டிட்டேன்!''

''அய்யோ! அதுக்குதானா நீ லதாவோட சீப்புல, என்னோட நரைமுடியை நைஸா சுத்தி வெக்கச் சொன்னது?''

''ஒரு ஸ்பீச்! ஒரு கிஃப்ட்! ஒரு மேரேஜ்! எப்படி?''

''தம்ம்...பிடா!'' என்றாள் வசந்தி சிரித்துக் கொண்டே.



திருமண வீட்டில் தரும் தாம்பூலப் பைகளை வீணாக்காமல், ஃப்ரிஜ்ஜில் காய்கறிகளை வைக்க உபயோகிக்கலாம். எங்கள் வீட்டில் அந்தப் பைகளை அலங்காரம் செய்து வீட்டுக்கு வருபவர்களுக்கு தாம்பூலம் போட்டுக் கொடுப்போம்.

-எஸ்.சமந்தகமணி, பெங்களூரு.

நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் நில வேம்புப் பொடி கிடைக்கும். ஒரு தம்ளர் தண்ணீரில் ஒரு டீஸ்பூன் பொடியைப் போட்டு நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து, அது அரை தம்ளராகச் சுண்டியதும் அருந்தி வரவும். கல்லீரல் நோய்கள், ஆஸ்துமா, சளி, கபம் போன்ற நுரையீரல் நோய்கள் குணமாகும்.

- பிரேமா ராஜன், ஆத்தூர்





இவை எல்லாமே ஆஹா 5 தான்!

இணையதளத்தில் ரயில்வே டிக்கெட் பதிவு செய்பவர்கள், பயணத்தின் போது மறக்காமல் வயது சான்றிதழ் எடுத்துச் செல்வது நல்லது. இல்லையேல் பல இன்னல்களைச் சந்திக்க நேரும்.

- பி.ஜலஜா பாலசுப்ரமணியம், சின்ன காஞ்சிபுரம்

வெள்ளைப் பூசணிக்காயைத் துருவி உப்பு சேர்த்து, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை, கடுகு தாளித்து தயிரில் கலந்து தயிர்ப் பச்சடியாக சாப்பிட்டால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும். இந்தப் பச்சடி ரத்தக் கொதிப்பு, கொலஸ்ட்ரால், தலைச் சுற்றல் எல்லாவற்றையும் கட்டுப்படுத்தும்.

- செல்லம், ஓசூர்

மழைக்காலத்தில் உப்பு பாட்டிலில் தண்ணீர் கசியும். ஒரு சின்னத் துணியில் பச்சரிசியை மூட்டையாகக் கட்டி, அதில் போட்டு விட்டால் தண்ணீர் விடாது. புதியது போலவே இருக்கும்.

- எஸ்.ஆர்.ரம்யா, சென்னை-83

குழந்தைகளுக்கு சளி பிடித்திருக்கும் பொழுது 'விக்ஸினை' மார்பு, முதுகு, நெற்றிப் பகுதிகளில் தடவுவோம். இவற்றோடு அவர்களின் உள்ளங்கால்களிலும் தடவி வர விரைவில் சளி வெளியாகி நலம் பெறுவர்.

- மு.ஜானகி, தேரழுந்தூர்

தேங்காய் பர்ஃபி செய்து இறக்குவதற்கு முன் மைதா மாவு ஒரு டீஸ்பூன் எடுத்து இலேசாக நெய்யில் வறுத்து அதனுடன் சேர்த்தால், பர்ஃபி விரைவில் கெட்டியாகும். துண்டுகள் போடுவதும் சுலபம்.

- ஆ.சகாயமேரி, திருச்சி-8

வாரம் ஒருமுறை ஒரு டீஸ்பூன் ஆலிவ் ஆயில் கொண்டு தலைக்கு மசாஜ் செய்து வந்தால், மயிர்க்கால்கள் பலப்படும். இதில் 'வைட்டமின்- ஈ' உள்ளதால் முடி செழித்து வளரும்.

- கி.மஞ்சுளா, திருவாரூர்



திருவாதிரை களியும்... ஏழுகறி கூட்டும்!

மார்கழி மாதத்தில் வரும் திருவாதிரை நட்சத்திர தினமானது ஸ்ரீசிவபெருமானுக்கு மிகவும் உகந்த நாள்.

அன்றைய தினம் அரிசி மாவுடன் வெல்லம் சேர்த்து களியும், குறைந்தது ஏழு வகை கறிகாய்களைப் போட்டு கூட்டும் செய்து பகவானுக்கு நைவேத்யம் செய்வது வழக்கமாகும்.

அன்று மட்டும் ஏன் இந்த வகை நைவேத்யம் செய்யும் வழக்கம் வந்தது தெரியுமா?

சோழ வளநாட்டில், நவகோடி நாராயண செட்டி என்ற பெயருடைய பிரபல செல்வந்தர் இருந்தார். திரைக் கடலோடி திரவியம் தேடி, பெரும் தனவந்தராகத் திகழ்ந்த அவர், அவருடைய தெய்வப்புத்திரன் எழுதி வைத்த 'காதற்ற ஊசியும் வாராது காணும் கடை வழிக்கே' என்னும் ஓலையில் இருந்த வாசகத்தைப் படித்துவிட்டு, அந்த நொடியிலேயே துறவறம் பூண்டு விட்டார். அவரே பின்னர் 'பட்டினத்தார்' என்று அழைக்கப்பட்டார்.

நவகோடி நாராயண செட்டியிடம், 'சேந்தன்' என்னும் பெயருடைய மகா சிவ பக்தர், கணக்குப் பிள்ளையாக இருந்து வந்தார்.

பட்டினத்தாராக துறவறம் மேற்கொண்ட எஜமானரிடம் இருந்து தன்னுடைய குடும்பத்திற்குத் தேவைப்படும் சம்பளத்தை இனிமேலும் பெற முடியாது என்கிற எண்ணம் கொண்ட சேந்தன், விறகு வெட்டி தன் வருமானத்தை ஈட்டிக் கொள்ளத் தொடங்கினார்.

விறகு வெட்டி, அதிலிருந்து ஈட்டிய பணத்தில், இரந்து நின்றவருக்கு அன்னதானமும் செய்து வந்தார். எளிமையிலும் ஈகையைக் கடைப்பிடித்து வந்த சேந்தனின் பெருமையை எல்லோரும் அறிய வேண்டும் என்று ஈசன் விரும்பினார்.

ஒருநாள் பரமசிவனானவர், ஒரு அதிதியாகத் தன்னை உருமாற்றிக் கொண்டு, சேந்தனின் இல்லத்திற்கு ஏங்கி, ஆகாரம் வேண்டி நின்றார்.

அச்சமயம் அவருடைய வீட்டில், சிறிது அரிசி மாவும், சிறிதளவு வெல்லமும் இருந்தது. அதைக் கொண்டு களியைக் கிளறி, குறைந்த எண்ணிக்கையில் இருந்த ஏழு வகை காய்களைக் கொண்டு கூட்டு செய்து அதிதியாக வந்த ஆண்டவனுக்கு சேந்தனின் மனைவி உணவு கொடுத்துப் பசியாற்றினாள். அதிதியும், அவர்களை ஆசீர்வதித்து விட்டுச் சென்றார்.

மறுநாள் காலை, திவ்யக்ஷேத்திரமான சிதம்பரத்தில் உள்ள சிவாலயத்தினுள், அர்ச்சகர்கள் பிரவேசித்த பொழுது எங்கு பார்த்தாலும் களியும், கூட்டும் சிதறி இருந்ததைக் கண்டு கலக்கமுற்றார்கள்.

களி சிதறிக் கிடந்த தடத்தைத் தொடர்ந்து சென்ற பொழுது, அது சிவ பக்தரான சேந்தனின் இல்லத்திற்குக் கொண்டு விட்டது.

முதல் நாள் நடந்ததைக் கேள்வியுற்ற அவ்வூரார், சேந்தனின் பக்தியைக் கொண்டாடினார்கள். அன்று முதல் திருவாதிரைக்குக் களியும், ஏழுகறிக் கூட்டும் செய்யும் பழக்கம் உண்டானது.

ஸ்ரீ நடராஜர், மார்கழி மாதம் திருவாதிரை நக்ஷத்திரத்தன்றுதான் பதஞ்சலி முனிவருக்கும், வியாக்ர பாதருக்கும் ஸ்ரீசிதம்பர க்ஷேத்திரத்தில் ஆனந்தத் தாண்டவத்தை ஆடிக் காட்டினார் என்பதும் அந்நாளுக்கு மேலும் பெருமைசேர்க்கிறது.

- மாலதி சந்திரசேகரன்



சென்ற இதழில், 'அனுபவியுங்க சீனியர்ஸ்' என்ற தலைப்பில் ஒரு வாசகி அமெரிக்காவில் முதியோர்களுக்கு அளிக்கப்படும் சலுகைகள், வசதிகள், அங்கே கொண்டாடப்படும் 'தாத்தா-பாட்டிகள் தினத்தை' பற்றிக் குறிப்பிட்டிருந்தார்.

"ஆடலாம், பாடலாம்!"

சென்னை, சிட்லபாக்கத்தில் என் மகள்கள் படிக்கும் என்.எஸ்.என்.மெட்ரிகுலேஷன் மேல்நிலைப் பள்ளியில் வருடந்தோறும் டிசம்பர் மாதம் 'தாத்தா- பாட்டி தினம்' கொண்டாடுகிறார்கள். அதற்கும் ஆண்டு விழாவிற்கு இருப்பது போல் மாதக் கணக்கில் ஒத்திகைகள் அமர்க்களப்படும்.

அன்று பெற்றோருக்குக் கட்டாயமாக அனுமதி கிடையாது. பல குழந்தைகள் வெளியூரில் இருக்கும் தன் தாத்தா பாட்டிகளுக்கு ஃபோன் செய்து, ''நான் டான்ஸ் ஆடறதைப் பார்க்க நீங்கக் கட்டாயம் வரணும்'' என்று அடம்பிடிக்க, அவர்களும் தங்களது வயதை மறந்து, இரவோடு இரவாக சென்னை வந்து சேர்ந்த சம்பவங்களும் உண்டு.

இவ்விழாவில், மூத்த குடிமக்களின் சிறப்பையும், மதிப்பையும் விளக்கும் வகையில், நாடகம், பாடல்கள் அமர்க்களமாக நடைபெறும். சீனியர்களுக்குப் பரிசுகளும், பேரன், பேத்திகளோடு மேடையில் ஆடும் வாய்ப்பும் உண்டு.

இன்று பல பள்ளிகளில் நடைமுறையில் உள்ள கிழமைவாரியான சிற்றுண்டிப் பட்டியலும், பல வருடங்களாக இங்கே நடைமுறையில் உள்ளது.

திங்கட்கிழமை - சுண்டல், செவ்வாய்க்கிழமை - பழங்கள், புதன்கிழமை - உலர் பழங்கள், வியாழக்கிழமை - பழங்கள், வெள்ளிக்கிழமை - காய்கறி பொரியல்/சாலட்.

நேரமின்மையால் பெற்றோர் பிஸ்கட் வைத்தால் கூட, ''இன்னிக்கு சுண்டல்தானே வைக்கணும்? ஏன் பிஸ்கட் கொடுக்கறீங்க? சுண்டல் வையுங்க. எல்லாரும் அதுதான் இன்னிக்குக் கொண்டு வருவாங்க'' என்று குழந்தைகளே சொல்வது இந்தப் பழக்கத்தின் வெற்றி.

மதிய உணவிலும் நூடுல்ஸ் போன்ற உணவு வகைகளுக்கு தடா. குழந்தைகளின் பிறந்த நாட்களுக்குக் கூட சாக்லெட் தர அனுமதியில்லை. பென்சில், ரப்பர் போன்ற வற்றை மட்டுமே கொடுக்கலாம்.

வருடத்திற்கு ஒருமுறை, பள்ளிக் குழந்தைகளிடமிருந்து பழைய ஆனால் நல்ல நிலையில் உள்ள பொம்மைகள், புத்தகங்கள் ஆகியவற்றை சேகரித்து ஆதரவற்றக் குழந்தைகளுக்கான அமைப்புகளுக்கு வழங்குகிறார்கள். இவை அனைத்தையும் எந்தத் திணிப்பும் இல்லாமல், குழந்தைகள் முழு மனதோடு செய்கிறார்கள் என்பதுதான் மெச்சத்தகுந்த விஷயம்!

-மீரா ஜானகிராமன், சிட்லபாக்கம்

சந்தித்தோம்... சிந்தித்தோம்..



ஆகஸ்ட் மாதம் 14, 15, 28, ஆகிய தேதிகளில் திருச்செந்தூர், வள்ளியூர், அம்பாசமுத்திரம், தென்காசி, பெருந்துறை, சத்தியமங்கலம் ஆகிய ஊர்களுக்குச் சென்று, நமது மங்கையர் மலர் வாசகியரைச் சந்தித்து, அளவளாவி போட்டிகள் நடத்தி பரிசுகள் தந்து குதூகலித்தோம். அடேயப்பா! சும்மா சொல்லக் கூடாது. உற்சாகம் கரை புரண்டோட, பங்குகொண்டு சிறப்பித்ததுடன் மங்கையர் மலரை மேம்படுத்த சீரிய கருத்துகளையும் தந்து உதவினார்கள். அனைவருக்கும் நன்றி! நன்றி!





விழிப்புணர்வுக் கட்டுரைகள் ரொம்பக் குறைவா இருக்கு. அதை அதிகப்படுத்தலாம்.



சுயதொழில் பயிற்சி வகுப்புகள் நடத்தலாம். எங்களுக்கும் உதவியாய் இருக்கும்.

வள்ளியூர்





திருச்செந்தூர்















யூத் எடிஷன் மாதிரி
எங்களுக்கும்
போட்டிகள்
நடத்துங்க...



நாங்க
இப்பத்தான்
கோகுலத்துக்கு
வந்திருக்கோம்.
அடுத்தது
மங்கையர்
மலர்தான்...









'இணைப்பு 64'ல்
எங்களுக்கும்
வாய்ப்புக்
கொடுக்க
லாமே...







உங்கப் பிரதிக்கு முந்துங்க!

முகவர்கள் விவரம்:

திருச்செந்தூர் ஏ.நல்லசிவன் - 99652 53793

வள்ளியூர் டி. சங்கரசுப்பிரமணியன் - 97517 46777

அம்பாசமுத்திரம் என்.விஜயா - 99946 60373

தென்காசி எம்.நல்லையா - 93459 26140

பெருந்துறை டி.ஆர்.ஜெகனாதன் - 99433 49846

சத்தியமங்கலம் கே.கஜேந்திரன் - 98004 72510







வாழ்வின்
ஒளிகாட்டி...
பெண்களின்
வழிகாட்டி...
யூத் எடிஷன்
படுநாட்டி!





இனி அளவுகள் குறைந்து கொண்டே போகும் !

லவண தைலத்தில் 'ராக் சால்ட்' எனப்படும் இந்துப்பு பெருமளவில் உள்ளது. இது நமது உடலில் உள்ள தேவைக்கு அதிகமான நீரை மொத்தமாக உறிஞ்சும் தன்மை கொண்டது. இது மட்டுமல்லாமல் நமது சருமத்தின் கீழ் உள்ள கொழுப்பை கரைத்து, உடலுக்கு அழகான வடிவத்தைக் கொடுக்கிறது. இந்த தைலத்தை தொடர்ந்து பயன்படுத்தினால் கூடுதல் எடை குறையும்.





ஆண், பெண் இருவருக்குமே சிறப்பான பலனைத் தந்திடும்.
அனைத்து மெடிக்கல் ஷாப் / ஆயுர்வேத மருந்தகம், சூப்பர் மார்க்கெட், ஸ்டோர்களிலும் கிடைக்கும்.

[illegible]

Available in all Khadi Crafts centers of Coimbatore, Erode, Tirupur & Salem

இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் இந்தியன் தெராபிஸ் வழங்கும்

ஆயு: கேர்

லவண தைலம்

ஆயுர்வேதிக் ஃபிகர் கேர்

மிக அதிகமான உடல் பருமன் மற்றும் தொந்திக்கான அதிநவீன ஆயுர்வேத தீர்வு

AYU: CARE

Tamilnadu- 8056026701, 8056026700, 8056026702. **Chennai, Kanchipuram-** 8056026705, 8056026704. **Villupuram, Cuddalore, Pondy-** 8056026706. **Madurai, Virudunagar, Dindugal, Rameswaram, Sivagangai-** 8056026708, 8056026709. **Kumbakonam, Tanjavur, Tiruvarur** - 8056026707. **Salem, Dharmapuri, Hosur, Namakkal-** 8056026711. **Coimbatore, Tirupur, Pollachi, Udumalpett-** 8056026710. **Nilgiris, Erode, Coimbatore-** 8056026703, **Trichy, Puthukottai-**8056026713, **Nagarcovil, Thirunelveli :** 8056026714, **Vellore, Thirupathur-**8056026712

AYU: CARE

Manufactured by: **INSTITUTE OF INDIAN THERAPIES,** Annamanada P. O. Thrissur-680 741. Kerala, India. email: ayucarecochin@gmail.com, cim@asianetindia.com, www.ayucareayurveda.com. Ph : 0484-2351077, 0487-3211227, 2387553 Fax: 0487 2387558. Super Stockist: Chennai: Sun Enterprises 9283299999 **Business & Export Enquiries: 08086880315. Trade Enquiries: 8056026700**

நாம் சமைக்கப் பயன்படுத்தும் குடிநீர் கலங்கலாக இருந்தால் ஒரு குடம் நீருக்கு ஐந்து (அ) ஆறு துவரம் பருப்பை நன்றாக அரைத்துப் போட்டு விட்டால் சிறிது நேரத்தில் தண்ணீர் தெளிந்துவிடும்.

- வி.ஜே.சாரதாதேவி, சென்னை-21



பேருந்தில் பயணம் செய்யும் போது, கம்ப்யூட்டர் மூலம் தரும் டிக்கெட்டில் நேரம் இருக்கிறது. அதனூடே பஸ்ஸின் எண், தொலைபேசி எண்ணையும் சேர்த்து அச்சிட்டால், பேருந்தில் தவற விட்ட பொருள்களை கண்டுபிடிக்கவும், துரிதப்படுத்தவும் உதவியாக இருக்குமே!

- எம். ஏகாம்பரம், காட்டாங்குளத்தூர்

ஓட்ஸை மிக்ஸியில் போட்டு இலேசாக அரைத்து கஞ்சி செய்தால் ஒரிரு நிமிடங்களில் தயாராகி விடும். முழு ஓட்ஸ் வேகும் அளவிற்கு நேரம் ஆகாது. தொண்டைக்கும் இதமாக இருக்கும். வயதானவர்களுக்கு இப்படிச் செய்து கொடுக்கலாமே!

- ஆர்.சகுந்தலா, மேற்கு மாம்பலம்

பச்சைக் காய்கறிகள் உடலுக்கு நல்லதுதான். ஆனால் இப்போதெல்லாம் பூச்சிக்கொல்லி மருந்துகள் அதிகம் பயன்படுத்துவதால், காய்கறிகளை அரைவேக்காடாவது வேகவைத்து உண்ணுவதே பாதுகாப்பானது.

- வித்யா ராணி, ஊரிகம்பேட்டை

விக்கல் தொடர்ந்து வந்தால் கால் தம்ளர் வெந்நீரில் இரண்டு சிட்டிகை உப்பு, அரை தேக்கரண்டி பெருங்காயப் பொடி இவற்றை நன்றாகக் கலக்கிக் குடிக்க வேண்டும். பட்டென்று விக்கல் நின்றுவிடும்.

- லலிதா பத்மநாபன், திருநெல்வேலி



அகத்திக்கீரை வெந்தவுடன் இறக்கும் முன் ஒரு டீஸ்பூன் சர்க்கரை போட்டுக் கிளறி இறக்கவும். கசப்புத்தன்மை நீங்கி, சுவை அபாரமாக இருக்கும். குழந்தைகளும் விரும்பிச் சாப்பிடுவர்.

- பவித்ரா நந்தகுமார், ஆரணி

தூள்!

வீதியில் இருக்கும் குப்பைத் தொட்டிகளிலிருந்து, காலை வேளையில் குப்பையை அகற்றுவார்கள். இரவு ஒன்பது மணிக்கு மேல் சுத்தம் செய்தால், போக்குவரத்து தடையின்றி, நேரமும் வீணாகாமல் சுத்தம் செய்யலாம்.

- பகவதி சுப்ரமணி, சென்னை-17

www.pankajakasthuri.in

PANKAJAKASTHURI
for life, for ayurveda

ப்ரீத் ஈஸி ஷுகர் ஃப்ரீ மாத்திரைகள் உணவுக்குப் பின் ஒவ்வொரு நாளும் இருமுறை	BREATHE EAZY 400g BREATHE EAZY 200g
BREATHE EAZY ப்ரீத் ஈஸி சிரப் உணவுக்குப் பின் ஒரு வேளைக்கு 1 டேபிள் ஸ்பூன் ஒரு நாளைக்கு 3 வேளைகள்.	ப்ரீத் ஈஸி கிரான்யூல்ஸ் உணவுக்குப் பின் ஒரு நாளைக்கு 2 முறை 1 வேளைக்கு 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

100% இயற்கையானது | பிரிசர்வேடிவ்கள் ஏதும் இல்லை | பக்க விளைவுகள் அற்றது | பிற மருந்துகளுடன் எதிர்மறை விளைவுகளை ஏற்படுத்தாது |

இது கொஞ்சம் வருத்தத்தக்க உண்மைதான். சாதாரணமாக பலர், மருந்தின் முழுப்பலன் தெரிவதற்கு முன்பே, அந்த மருந்தை நிறுத்தி விடுகிறார்கள். நீண்ட காலமாய் சுவாச சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் இருப்பவர்கள் கூட இவ்வாறு செய்கிறார்கள்.

நீண்ட காலமாக சுவாச சம்பந்தமான பிரச்சினைகளினால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு, ஆயுர்வேத முறையில் உள்ள, மிகச் சிறந்த சக்தி வாய்ந்த நிவாரணம் ப்ரீத் ஈஸிதான் என்று சொல்லலாம். நமது சுவாச உறுப்புகளில், பிரச்சினைகள் ஏற்படுத்தக் கூடிய கிருமிகளை முற்றிலும் நீக்கிவிடுகிறது இது. உடலுக்கு வலுச் சேர்த்து, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் அதிகரிக்கிறது. பல நாட்களாக சுவாசப் பாதையில் ஏற்பட்டிருக்கக் கூடிய பாதிப்புகளையும் முற்றிலும் நீக்கி, ஆரோக்கியமாக ஆக்கிவிடுகிறது.
நல்ல பலன்கள் கிடைக்க, கொடுக்கப்பட்டுள்ள அளவில், ப்ரீத் ஈஸியை குறைந்த பட்சம் 6 மாதங்களாவது எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இன்று, சுவாச சம்பந்தமான பிரச்சினைகளால் நீண்ட காலமாய் அவதிப்படும் லட்சக் கணக்கான மக்கள், ப்ரீத் ஈஸியையே நம்புகிறார்கள்.

22 ஆண்டுகளாய், காலத்தை வென்று நிற்கிறது. பயன்படுத்திப் பாருங்கள். நீங்களும் அதை முழுமையாய் நம்புவீர்கள்.

சுவாச சம்பந்தமான பிரச்சினைகளால்

நீங்கள் நீண்ட நாட்களாக அவதிப்படுகிறீர்களா?

நீங்களும் இதே தவற்றை செய்கிறீர்களா?

திறன்மிக்க செயல்பாட்டிற்கு

6 மாதங்கள்



பங்கஜகஸ்தூரி ப்ரீத் ஈஸி உதவிச் சேவை | சுவாச சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் குறித்து உங்களுக்கு ஏதேனும் சந்தேகங்கள் இருந்தால் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய உதவிச் சேவை எண்: 0471 2320487 (Mon to Sat-10am to 6pm)

வாழ்வியல் ஞானி

சுவாமி சுகபோதானந்தா

3

பிள்ளைகள் குழந்தைகளாய் இருக்கும் போது, அவர்களைப் பார்த்துக் கொள்வது சுலபமல்ல; என்றாலும், பசி தூக்கம் பார்த்து கவனித்து விட்டால், விளையாடிக் கொண்டிருப்பார்கள். ஆனால் குழந்தைகள் வளர வளரத்தான் பிரச்னை ஆரம்பிக்கிறது. பிள்ளைகள் தங்கள் பேச்சைக் கேட்பதில்லை என்று பெற்றோரும், பெற்றோர் தங்களைப் புரிந்து கொள்வதில்லை என்று பிள்ளைகளும் புலம்புகிறார்கள். கரு முதல் இறுதி வரை கூடவே இருக்கும் ஒரே உறவு, இந்தப் பெற்றோர்-பிள்ளை உறவுதானே? அதை பலப்படுத்தும் முயற்சி மிகவும் அவசியம் அல்லவா!

● **தலைமுறை இடைவெளி என்பது என்ன? புரிந்துகொள்ளுதலில் இடைவெளி என்பது பெற்றோர் பிள்ளைகள் இடையே மட்டும்தான் வருகிறதா? இடைவெளியைக் குறைத்து இந்த உறவுக்குப் பாலம் அமைப்பது எப்படி?**

தலைமுறை இடைவெளி என்பது, கருத்துப் பரிமாற்றத்திலும், புரிந்துகொள்ளுதலிலும் இருக்கக் கூடிய இடைவெளி. அது பொதுவாக, இளையவர்களுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் இடையே இருப்பதாகக் கருதப்படுகிறது. எண்ணப்போக்கிலும், இலட்சியங்களை நோக்கிச் செல்வதி

லும் இந்த இடைவெளி தோன்றுகிறது.

இந்த இடைவெளியை அதிகப்படுத்துவதில் பெரியவர், சிறியவர் என்ற இரு பக்கத்தினருக்குமே பங்கிருக்கிறது. ஆர்வம், சாதிக்கும் வெறி, துணிச்சல் எல்லாம் இளம்தலைமுறையினருக்கு அதிகம் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை. அதே நேரத்தில், அனுபவமும், ஞானமும் பெரியவர்களுக்கு அதிகம் என்பதையும் மறுக்க முடியாது. ஆக, இரு வெவ்வேறு பலங்கள் கொண்ட இரு சாராருமே இணைந்து செயல்பட்டால் அதிக நன்மை உண்டு.

இருவருமே ஆரோக்கியமான கருத்துப் பரிமாற்றத்தில் ஈடுபட்டு, நல்லவற்றை மற்றவரிடமிருந்து கிரகித்துக் கொள்ளும் ஆற்றலை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். விரிசலுக்குக் காரணம் சொல்லாமல், பாலம் அமைக்க வழிகள் கண்டுபிடிப்பது தான் சரியான வழி.

உள்ளம், உறவு, உலகம்!

இதயத்தை இதமாய் வருடும் தொடர்!

● **வாழ்க்கையில் பல விஷயங்களை அனுபவம்தான் நமக்குக் கற்றுக் கொடுக்கிறது. அனுபவம் போல் சிறந்த ஆசான் இல்லை. அதே நேரத்தில், பிள்ளைகளுக்கு நல்லவை தீயவற்றைப் புரிய வைத்து நல்வழிப்படுத்தும் கடமை பெற்றோருக்கு இருக்கிறது. பெற்றோர்கள் எவற்றை அனுபவம் என்னும் ஆசானிடம் விடுவது? எவற்றை தங்கள் அறிவுரையின் மூலம் திருத்த முனைவது?**

எப்போது பெற்றோர் தலையிட வேண்டும், எப்போது தலையிடக் கூடாது என்று எழுதி வைத்த நியதி கிடையாது. மூளையும் மனதும் இணைந்து செயல்படுதல் மிக அவசியம். நம் ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் இருக்கும் ஆண் பெண் என்ற இரு சக்திகளும் ஒருங்கிணையும் போது, ஒரு சூழ்நிலையை எப்படிக் கையாள வேண்டும் என்பது தானாகப் புரிந்துவிடும்.

ஒவ்வொரு அனுபவமும் உங்கள் வளர்ச்சிக்கு வழிவகுக்க வேண்டும். ஒரு அனுபவத்தில் பலியாகாமல் அதிலிருந்து கிடைக்கும் பாடத்தைக் கற்கும் மனோபாவம் வேண்டும். பெரியவர்கள் பிள்ளைகளை நல்வழிப்படுத்த முயலும்போது, தவறைச் சுட்டிக்காட்ட முனையாமல், சரியானவற்றை உணர்த்த முயல வேண்டும். அறிவுரை என்பது பெரும்பாலானோர் செய்வது போல் குத்திக் காட்டுவதாய் இல்லாமல், உங்கள் கோணத்தை எடுத்துக்காட்டுவதாய் மட்டும் இருக்க வேண்டும்.

அதோடு, நீங்கள் அறிவுரை கூறும் போது, அவர்கள் அதைக் கேட்கும் மன நிலையில் இருக்கிறார்களா என்பதையும் பாருங்கள். கேட்கும் நிலையில் இல்லையென்றால் நீங்கள் சொல்லும் எதையுமே அவர்கள் உள்வாங்கிக் கொள்ள முடியாது. எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, வார்த்தைகளால் கிடைக்கும் உணருதலை விட, நம் உள்நோக்கமும் நாம் வாழும் முறையும் தரும் உணருதல் மிகுந்த சக்திவாய்ந்தது என்பதை எப்போதும் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.

● **குழந்தைகளோடு பழகும்போது, பெற்றோர் அவர்களுக்கு நல்ல நண்பர்**

களாக இருப்பது சரியா அல்லது ஒழுக்கத்தை நிலை நாட்டும் பொருட்டு சற்றுக் கடுமையாக நடந்து கொள்வது சரியா? பெற்றோர் எப்போதுமே அவர்கள் நலம் விரும்பிகள் என்பதை எப்படிப் புரிய வைப்பது?**

நல்ல நண்பர்களைப் போல் இருக்கும் அதே நேரத்தில், நியாயமாகவும் வெளிப்படையாகவும், விட்டுக் கொடுத்தும் இருப்பது அவசியம். நிறைய இளைஞர்கள் ஒழுக்கம் என்பது சுதந்திரத்தைப் பறிக்கும் விஷயமென்று நினைக்கிறார்கள். அந்தப் போக்கு மாற வேண்டும். ஒழுக்கம் சுதந்தரத்தைச் செம்மைப்படுத்தும். நதிக்குக் கரை போல, சுதந்தரத்துக்கு ஒழுக்கமாகும்.

குழந்தைகளை வளர்ப்பதென்பது ஒரு கல்விமுறை. அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுப்பதில் நாம் கற்க வேண்டியது நிறைய இருக்கிறது. நாம் சொன்னவுடனே அவர்கள் புரிந்துகொண்டு கேட்பார்கள் என்று இருந்து விடாதீர்கள். குழந்தைகளின் மனதை ஆட்கொள்ளும் பெற்றோர்களாய் நம்மை வளர்த்துக் கொள்வது ஒரு கலை. அதில் தேர்ச்சி பெற காலம் ஆகும்.

உலகம் நன்மை, தீமை இரண்டையுமே தரக்கூடியது. நல்ல பெற்றோருக்கு, நல்லவற்றை எடுத்துக் கொள்ளவும் தீயவற்றை ஒதுக்கவும் கற்றுத் தரும் பொறுப்பு இருக்கிறது. அதோடு, எல்லா பெற்றோர்களும் பிள்ளைகளின் நலம் தெரிந்து நடப்பவர்கள் என்று சொல்ல முடியாது. குறிக்கோள் நல்லதாகவே இருந்தாலும், நடைமுறையில் முட்டாள்தனமாக நடந்து கொண்டால் அது பிள்ளைகளுக்கு அதிக துன்பத்தை விளைவிக்கும். உதாரணத்துக்கு, ஜாதி, மதம், இனம் போன்ற பாகுபாடுகளினால் தங்கள் குழந்தைகளுக்குப் பிரிவினையைத்

குழந்தைகளின் மனதை ஆட்கொள்ளும் பெற்றோர்களாய் நம்மை வளர்த்துக் கொள்வது ஒரு கலை. அதில் தேர்ச்சி பெற காலம் ஆகும்.

தான் சொல்லித் தருகிறார்கள். இத்தகைய பிரிவினைகளால் பிரச்னைகளும் வலியும் உண்டாகின்றன. ஆகவே, பெற்றோரின் உள்நோக்கம் பிள்ளைகளின் நலம் என்கிறபோதிலும், தங்கள் மனதை முதலில் தூய்மைப் படுத்திக் கொள்வது அவசியம்.



○ வயதானவர்களைப் பார்க்கும் போது, அவர்கள் மீண்டும் ஒருமுறை குழந்தைகளாக மாறிவிடுவதாகவே தோன்றுகிறது. யதார்த்தத்தில், சில நேரங்களில் பிள்ளைகளைப் போல கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்றும் சில நேரங்களில் பெரியவர்களைப் போல அவர்கள் போக்கில் விட வேண்டும் என்றும் எதிர்பார்க்கிறார்கள். இதை எப்படி அணுகுவது?

அன்பிற்கு இருக்கும் சக்தி கடவுளை ஒத்தது. அன்பின் சக்தியை உணர்ந்து நடக்கும்போது, வயதானவர்களிடம் எப்படி நடந்து கொள்வது என்பது புரிந்து விடும். அவர்களோடு உறவாடுவதை மகிழ்ச்சியோடு ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். முதிர்ச்சி என்ற பருவத்தை அடையும் அதே நேரத்தில், குழந்தை போல் ஆகிறோம் என்பது அவர்களுக்கும் குழப்



பத்தை உண்டாக்கும் விஷயம். அதைப் புரிந்து பரிவோடு நடந்து கொள்ள முயன்றீர்களானால், அவர்களுக்கு உதவ முடியும். ஆத்மார்த்தமான முயற்சி செய்து உங்களால் இயன்றவரை அன்பைக் கொடுக்கும்போது, கிடைக்கும் பலனும் அதிகம். உங்கள் குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பது போல் அவர்களுக்கு செல்லம் கொடுப்பதில் என்ன தவறு? அவர்களுக்கு அது இரண்டாவது குழந்தைப் பருவம் அல்லவா?

வயதில் சிறியவர்கள்தான் அதிகம் அனுசரித்துப் போக வேண்டும். பெரியவர்களும் அனுசரித்துப் போகும் நிலையில் மிகவும் நல்லது. அப்படி இல்லாத நிலையில், அவர்களுக்குத் தேவையானதை எதிர்பார்ப்பின்றி கொடுக்கும் போது, உங்கள் வாழ்க்கைத் தரம் மேலோங்கும். அறிவுப்பூர்வமாக நிறைய யோசிக்காமல் அன்பைப் பொழியப் பழகுங்கள்.

● **பெற்றோரைத் தவிர மற்றவர் பேச்சைக் கேட்கும் தன்மை எல்லா வயதினருக்கும் இருக்கிறது. ஒரு விஷயத்தைப் பெற்றோர் சொல்லும் போது 'முடியாது' என்று மறுத்து வாக்குவாதம் செய்யும் ஒருவர், அதே விஷயத்தை நண்பரோ வேறொருவரோ சொல்லும்போது ஏற்கிறார்கள். இந்த பாரபட்சம் ஏன் வருகிறது?**

அருகாமை, மனத்தில் அலட்சியத்தைத் தோற்றுவிக்கிறது. பெற்றவர்கள் எப்படி இருந்தாலும் தங்களை மன்னித்து ஏற்றுக் கொள்வார்கள் என்ற எண்ணம் அவர்கள் சொல்வதைக் கேட்காததற்குக் காரணமாகிறது. பெற்றோரின் அருகாமை மற்றும் அன்பின் மதிப்பு புரியாமல் போய்விடுகிறது. மற்றவர் விஷயத்தில் இது அரிதாகிறது. சிறு வயதிலிருந்தே எதையுமே அலட்சியமாக எடுத்துக் கொள்ளாமல் இருக்க வேண்டுமென்ற உணரல் மிகவும் அவசியம். நம் ஆரோக்கியம், பணம், அந்தஸ்து எதையுமே துச்சமாக நினைக்கக் கூடாது. இயற்கை தரும் பரிசுகளை நன்றியுணர்ச்சியோடு மெச்சும் மனம் அவசியம். பெற்றோர்களைப் பெறுவதும் அப்படிப்பட்ட பாக்கியம்தான். பெற்றோரின் அன்பு கிடைக்காத குழந்தைகள் எதையெல்லாம் அனுபவிக்கத் தவறியிருக்கிறார்கள் என்பதைக் காட்டுங்கள். வாழ்க்கையின் ஸ்திரமின்மையை உணர்ந்து இவற்றை மதிக்க வேண்டும். இந்த உணருதலை பெற்றோர், குழந்தைகளுக்குச் சாதுர்யமாகக் கற்றுத் தர வேண்டும்.

தொகுப்பு: **உஷா ராமகிருஷ்ணன்**

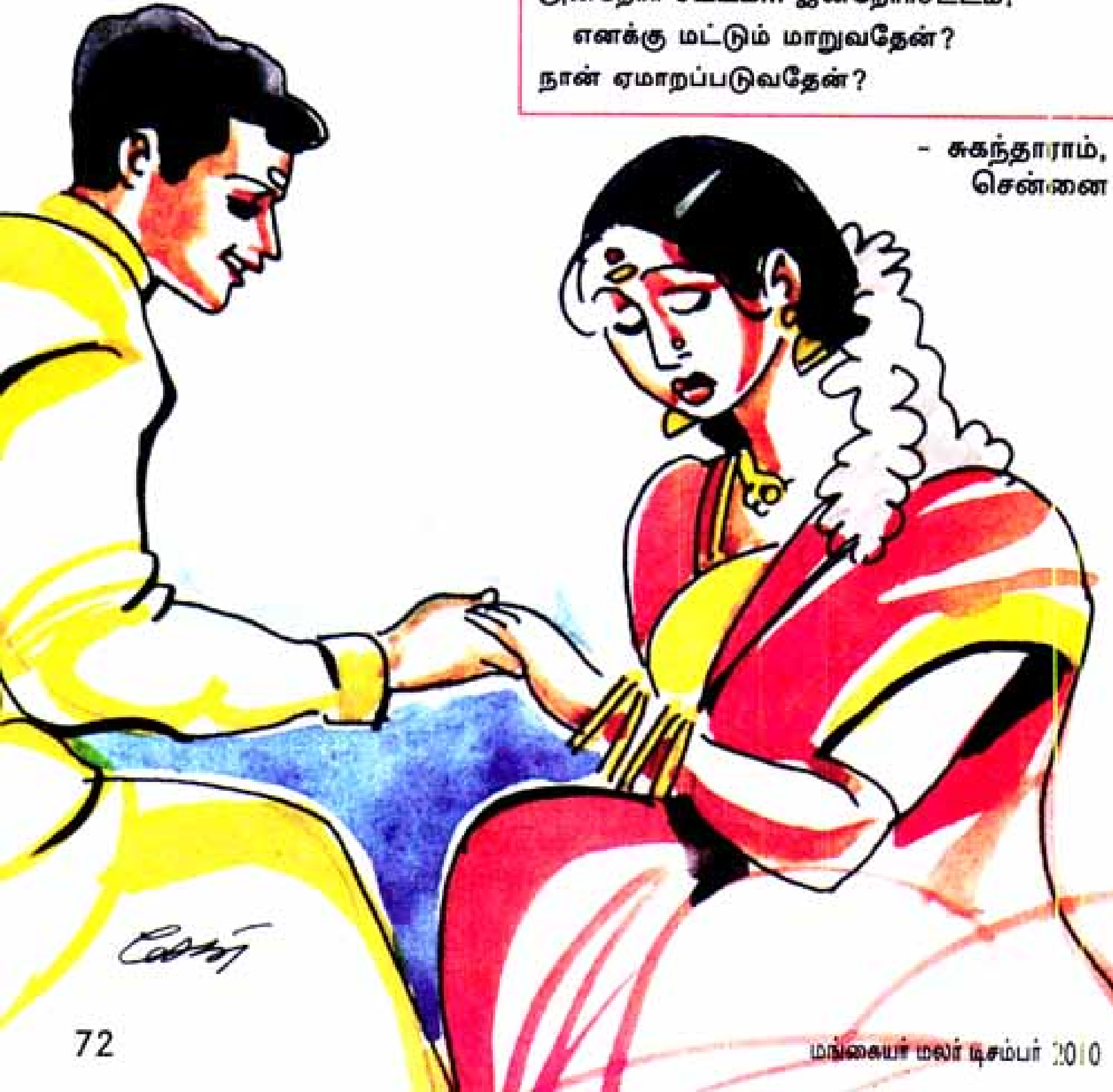
நிறுவனங்கள், மற்றும் பொது மேடைகளில் சுவாமிஜியின் உரைகளுக்கும் அவரது நூல்கள் பற்றிய விவரங்களுக்கும் www.prasannatrust.org என்ற இணையதளத்தை அணுகுங்கள்.

கவிதை

மாறுவது ஏனோ?

''வயதான என் தாயை
நினைத்துழை, உன் தாய்போல''
வளைக்கரம் பற்றிய அன்று
சொன்ன என்னவரின் வார்த்தைகளை
மந்திரமாய் ஏற்றேன் மனமுவந்து
மனம் கோணாமல் நடந்தேனென்
வருங்காலத்தை மனதிற்கொண்டு!
''வந்தவள் சின்னவள் வயதிற்குறைந்தவள்
வஞ்சகமின்றிஉழை உன்வயிற்றுப்
பெண் போல நினைத்து''
இன்றைய மருமகளுக்காக
என்னவர் இடும் அன்புக்கட்டளை
அன்றோர் சட்டம்... இன்றோர்சட்டம்!
எனக்கு மட்டும் மாறுவதேன்?
நான் ஏமாறப்படுவதேன்?

- சுகந்தாராம்,
சென்னை



அருகில் இருந்தும்

அந்நியராய்!



ஜன்னலுக்கு வெளியே பேச்சுக் குரல் கேட்டது. பின்பக்கத்து வீட்டின் பால்கனியில் நின்றபடி, சரயு செல்ஃபோனில் பேசுவது ரமாவுக்குத் தெரிந்தது. சற்று இடைவெளி விட்டு, மீண்டும் மீண்டும் சரயு வேறு நபர்களோடு பேசும் குரல் கேட்கவே என்ன விஷயம் என்று கவனித்தாள். சரயு, தன்னுடைய செல் ஃபோன் நம்பரையும், வீட்டு முகவரியையும் ஃபோனில் சொல் லிக் கொண்டிருந்தாள்.

சற்று நேரம் கழித்து, சரயுவின் செல்ஃபோனுக்கு அழைப்புகள் வர ஆரம்பித்தன. ''மத்தியானம் மூன்று மணிக்கு ஆச்சு'' என்றும் ''நாளைக்குக் காலை பத்து மணிக்கு'' என்றும் பதில் சொல்லிவிட்டு, தன் வீட்டுக்கு வருவதற்கான வழி எப்படி என்று விளக்கிக் கொண்டிருந்தாள்.

இப்போது ரமாவுக்கு விவரம் என்னவென்று யூகிக்க முடிந் தது. சரயுவின் அப்பா, ஒரு மாத காலமாக மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டு சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டிருந்தார். 'அவ ருக்கு ஏதாவது ஆகியிருக்குமோ?' என்று எண்ணினாள். சற்று நேரத்தில் ஆஃபீஸில் இருந்து வீடு வந்தான் ரமாவின் கணவன் ராகவன்.

''பின் வீட்டு பெரியவர், உடம்பு சரியில்லாமல் இருந் தாரே, போய்ட்டார் போலிருக்கு. அவரோட பொண்ணு ஒரு மணி நேரமா ஃபோனில் எல்லோருடனும் பேசிக் கிட்டிருந்தாங்க'' என்று ராகவனிடம் கூறினாள். ''அடடா, அப்படியா? மாமா, ரொம்ப நல்ல மாதிரி'' என்று வருத்தப் பட்டவன், அவரைப் பற்றிய நினைவுகளை மனத்தில் ஓட விட்டான்.

* * * * *

'**நா**ராயணா, நாராயணா' என்று நாள் முழுவதும் உச்சரித்தவாறு இருக்கும் அவரைப் பார்க்கும்போதெல்லாம் தன் அப்பா ஞாபகம்தான் அவனுக்கு வரும். கம்பீரமான குரல் மாமா வுக்கு. காலை நேரத்தில் அவனை எழுப்புவதே அவரது ஸ்லோகங்கள்தான்.

விடியற்காலையில் எழுந்து குளித்து, சுவாமி அறையில் உட்கார்ந்து பூஜையை ஆரம்பிப்பார். சுமார் ஒரு மணி நேரம் பூஜை செய்தபின், வரிசைக்கிரமமாக அன்றாட வேலைகளில் ஈடுபடுவார். மோட்டார் போட்டு தண்ணீர் ஏற்றுவது, நடந்து சென்று பால் வாங்கி வருவது, தொட்டிகளில் வளர்க்கும் செடி

களுக்கு நீர் ஊற்றுவது என்று ஒவ்வொன்றாகச் செய்து முடிப்பார். அதன் பிறகு, சற்று நேரம் செய்தித்தாள் வாசிப்பார்.

காலை எட்டு மணி அளவில், பேரன் சஞ்சயும், பேத்தி ஸ்ருதியும் பள்ளிக்கூடத்துக்குக் கிளம்புவார்கள். அவர்களை மேற்பார்வை பார்த்து, இடையிடையே அவர்கள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு விளக்கம் அளித்து அவர்களை வழியனுப்பி வைப்பார்.



உஷா ஸ்ரீநிவாஸன்

மேலே கூறப்பட்ட காட்சிகள் எல்லாம் தன் வீட்டு பால்கனி பக்கம் செல்லும்போது பார்த்தவைதான். அவர்கள் வீட்டில், ஒருவரையொருவர் அழைப்பதைக் கேட்டுத்தான் அவர்களது பெயர்கள் கூட பரிச்சயம்.

சிறிய குடும்பம். அமைதியான குடும்பத்தினர். குழந்தைகளின் அப்பா அலுவலக வேலை காரணமாக வெளிநாட்டில் இருப்பவர் போலும். ராகவன் இந்த ஃபிளாட்டில் குடியேறிய ஐந்து வருடத்தில் ஒரே முறை, இரண்டு பெரிய சூட்கேஸுகளுடன் சரயுவின் கணவர் காரில் வந்து இறங்கி, வீட்டுக்குள் நுழைந்ததைக் காண நேரிட்டது.

அப்போது கூட அவர் திரும்பிச் சென்றதையோ அவர் வரவால் வீட்டில் ஆரவாரச் சப்தங்கள் எழுந்ததையோ அறியும் சந்தர்ப்பங்கள் வாய்க்கவில்லை.

ரமாவும், ராகவனும் எப்போதாவது பின் வீட்டு விஷயம் குறித்துப் பேசுவதுண்டு. அது என்னவென்றால், அக்கம் பக்கம் பாராமல் அந்தக் குடும்பத்தினர், அவரவர் வேலைகளைக் கவனித்துக் கொண்டு செல்வதுதான்.

மாப்பிள்ளை அங்கு இல்லாத காரணத்தால், மகளையும், பேரக் குழந்தைகளையும் கவனித்துக் கொள்ள அவர்களுடனே தங்கியிருக்கும் அந்த மாமாவுக்கு வேறு குழந்தைகள் இருப்பார்களா, இருந்தால் அவர்கள் எங்கே இருக்கக்கூடும் என்று கூட பேசிக் கொள்வார்கள்.

சுமார் ஒரு மாதத்துக்கு முன்னால்தான், ஒரு நாள் ஆம்புலன்ஸில் மாமாவை ஏற்றிச் சென்றதை ரமா பார்த்தாள். 'என்னவோ, ஏதோ' என்று மனது சஞ்சலப்பட்டபோதிலும், ஏதும் தெரிந்துகொள்ள முடியவில்லை. மறுநாள், சரயு அவள் வீட்டு வேலைக்கு வரும் பெண்ணிடம், ''நான் ஆஸ்பத்திரிக்குப் போகிறேன். அப்பாவுக்கு நெஞ்சுவலி. உனக்காகத்தான் காத்திருந்தேன். நீ நாளை காலையில் வா'' என்று சொல்லிவிட்டுக் கிளம்பிய போதுதான் மாமாவுக்கு என்ன நேர்ந்தது என்று இவர்களுக்குத் தெரியவந்தது.

* * * * *

எண்ண ஓட்டத்தில் இருந்து விடுபட்ட ராகவன், பால்கனிப் பக்கம் வந்தான். நெருங்கிய உறவினர் போலும். வேகமாக ஆட்டோவில் வந்து இறங்கி, வீட்டினுள் சென்றார். சற்று நேரம் கழித்துப் பார்த்த போது, பால்கனியிலும் சிலர் நின்றிருந்தனர். வீட்டுக்குள் இருந்து சற்று உரத்த குரலில் எல்லோரும் பேசுவது கேட்டது. பிறகு பால்கனிக்கு வந்த சரயுவைத் தேற்றியபடியே மேற்கொண்டு ஆகவேண்டிய காரியங்களைப் பற்றிப் பேசிக் கொண்டிருந்தனர்.

ரமாவும், ராகவனும் நீண்ட நேரம் விழித்திருந்தனர். இரவு உறங்கப் போவதற்கு முன் பால்கனிப் பக்கம் சென்ற போது, பின் வீட்டில் விளக்குகள் மட்டும் எரிந்து கொண்டிருக்க, கதவுகள் எல்லாம் மூடப்பட்டு இருந்தன. அதிகப்படியாக உறவினர்கள் யாரும் இருந்ததாகத் தெரியவில்லை. அடுத்தடுத்த வீடுகளில் இருந்தும் கூட ஒரு பெரிய இழப்பினால் துக்கத்தில் இருப்பவர்களிடம் ஆறுதலாக ஒரு வார்த்தைக் கூற முடியவில்லை. ஏதாவது உதவி வேண்டுமா என்று கேட்க முடியவில்லை.

இதுநாள் வரை அறிமுகப் புன்னகை கூடப் பரிமாறிக் கொண்டதில்லையே; இப்போது அவர்களிடம் சென்று எப்படித் துவங்குவது? 'தேவையற்ற ஆர்வம்' என்று அவர்கள் நினைத்து விடுவார்களோ என்ற தயக்கம்.

ராகவனுக்கு ஒரு நிகழ்ச்சி நினைவுக்கு வந்தது. ஏதோ ஒரு காரணத்தால் அன்று எதிர்பாராதவிதமாக பள்ளிக்கூடம் சற்று சீக்கிரமாக முடிந்து விட்டதால், ஸ்ருதி மட்டும் வீட்டுக்கு வந்து விட்டாள். சரயு வேலை முடிந்து திரும்ப மாலை ஆறு மணி ஆகிவிடும். குழந்தைகள் வருவதற்குள் திரும்பி விடலாம் என்று மாமா பக்கத்தில் எங்காவது போயிருப்பார் போலும். வீடு பூட்டி இருந்ததால் ஸ்ருதி வீட்டு வாசற்படியிலேயே புத்தகப் பையுடன் உட்கார்ந்து கொண்டாள்.

''என்னங்க, பின் வீட்டுக் குழந்தை படிக்கட்டிலேயே உட்கார்ந்திருக்கா. வீடு பூட்டி இருக்கு. நம்ம வீட்டுக்கு வரச் சொல்லலாமா?'' என்று கேட்டபடி வந்தாள் ரமா. ''சரி, கூப்பிடலாமே'' என்று சொன்னபடியே ராகவனும் ரமாவோடு பால்கனிக்கு வந்தான். ஸ்ருதி நோட்டுப்புத்தகத்தைப் பிரித்து வைத்து 'ஹோம்-வொர்க்'



நிலவுக்கான
இரவாகவே
காத்திருக்கிறேன்...
பள்ளிவிட்டு வரும்
என் பிள்ளைக்காக...!

- தமிழ்நாயகி, சேலம்

செய்து கொண்டிருந்தாள்.

அவளை வரச் சொல்லிக் கூப்பிட்டால், கவனத்தைச் சிதற விட்டதாக ஆகி விடுமோ, கூப்பிட்டாலும் அவள் வருவாளா, அப்படியே வந்தாலும் அம்மாவும், தாத்தாவும் அதற்காக அவளைக் கடிந்து கொள்வார்களோ தெரியவில்லையே! மௌனமாகத் திரும்பி வந்தனர் இருவரும்.

சற்று நேரத்தில் இருவருக்கும் காப்பி எடுத்துக் கொண்டு வந்த ரமா, குடிக்க மனமில்லாமல் பால்கனிப் பக்கம் திரும்பிப் பார்த்தாள். அப்பாடா! ஸ்ருதியின் தாத்தா வந்து விட்டிருந்தார்.

இனிமேல் சரயு, என்ன மாற்று ஏற்பாடுகள் செய்வாளோ தெரியவில்லை என்று பேசிக் கொண்டது நினைவில் படர்ந்தது.



துக்கு அவருக்குச் சிறந்தபேறு கிடைக்கும் என்று ஒருவருக்கொருவர் கூறியபடியே உள்ளே சென்றனர்.

பின்னர் சில நாட்களுக்கு ஸ்லோகங்கள் சொல்லும் மாமாவின் குரல் கேட்காத காலைப் பொழுதுகளிலும், பிற்பாடு குழந்தைகளுக்கு 'டாடா' சொல்லி அனுப்பி வைக்கும் சப்தம் கேட்காத வேளைகளிலும், அவரது இழப்பு ஞாபகத்துக்கு வந்து இருவரையும் வருத்தத்துக்கு



அவரைக்காய், பீன்ஸ் போன்ற காய்களில் பொரியல் செய்யும்போது பச்சை மிளகாய், சீரகம் இவற்றைத் தட்டிப் போட்டால் பொரியல் அபார சுவையுடன் இருக்கும்.
- ரம்யா சங்கர நாராயணன், பெங்களூரு

மறுநாள் காலை சீக்கிரமே பின் வீட்டில் கூட்டம் சேர்ந்து விட்டது. ரமா, ராகவன் இருவருக்கும் எந்த வேலையும் ஓடவில்லை. மிகவும் நெருக்கமான ஒருவரை இழந்து விட்ட துயரத்தில் இருவரும் பேச்சற்று வீட்டுக்குள் மௌனம் காத்தனர். மாமாவின் முகத்தைக் கடைசியாக ஒரு முறை பார்க்க முடியுமா என்று இருவர் மனதிலும் ஓர் ஆதங்கம்.

ஏற்பாடுகள் எல்லாம் முடிந்து மாமாவின் இறுதிப் பயணம் ஆரம்பமானது. ஏராளமான உறவினர்களும், நண்பர்களும் சூழ்ந்தபடி மாமா வீட்டிற்கு வெளியே எடுத்துச் செல்லப்பட்டார். பால்கனியில் இருந்து பார்க்க முயன்ற இவர்கள் இருவரும் சுற்றி நின்ற கூட்டத்தினரை மட்டுமே பார்க்க முடிந்தது. ஏதாவது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில், யாராவது இப்படி அப்படி நகர்ந்தால் சற்றுப் பார்க்கலாமே என்று காத்து நின்றவர்கள், கடைசி வரை அந்த வாய்ப்பைப் பெறவே இல்லை. மாமாவின் நல்ல குணத்

உள்ளாக்கியது.

இப்போதெல்லாம் பெரியவனான சஞ்சய் பூட்டைத் திறந்து கொண்டு ஸ்ருதியுடன் வீட்டுக்குள் போகிறான். உள்பக்கமாகத் தாளிடப்பட்ட கதவுகள், சரயு வந்து தட்டிய பிறகு திறக்கப்படுகின்றன. அவரவர்களுக்குக் கூடுதல் பொறுப்புகள் சேர்க்கப்பட்டன போலும்.

ஆனால், சஞ்சயோ, ஸ்ருதியோ, சரயுவோ இந்தப் பக்கம் திரும்பினால், ஒரு 'ஹலோ' சொல்ல நினைக்கிற ரமாவுக்கு அந்தச் சந்தர்ப்பம் இன்று வரையிலும் இன்னும் கிட்டவில்லை!

நகர வாழ்க்கை நாகரிகம் அருகருகே இருப்பவர்களையும் அந்நியர்களாகவே நிறுத்தி வைக்கிறது! ●



எலுமிச்சை... எழுதே இச்சை!

● இதிலுள்ள அதிகமான வைட்டமின் சி சத்தும், ரிபோஃப்ளோவினும் (Riboflovin) புண்களை ஆற்றவல்லது. எலுமிச்சைச் சாறுடன் நீர் கலந்து சிட்டிகை உப்பு போட்டு தொண்டையில் படுமாறு பலமுறை-கொப்பளிக்க தொண்டைப் புண், வாய்ப்புண் ஆறும்.

● எலுமிச்சைச் சாறுடன் நீர் கலந்து அடிக்கடி வாய் கொப்புளித்தால் வாய் துர்நாற்றம் மறையும்.

● தலைச்சுற்றல் வாந்தியா? எலுமிச்சைச் சாறுடன், இஞ்சிச் சாறு, சிறிதளவு தேன் சேர்த்து, வெதுவெதுப்பான நீரில் கலந்து சாப்பிட விரைவில் குணம் தெரியும்.

● எலுமிச்சைச் சாறுடன் வெந்நீர் கலந்து குடிக்கும் போது நெஞ்செரிச்சல், ஏப்பம், வயிறு உப்புசம் குறையும். ஜீரண சக்தியும் அதிகரிக்கும்.

● கல்லீரலைப் பலப்படுத்த சிறந்த டானிக். பித்தநீர் சரியான அளவில் சுரக்க வழிசெய்கிறது. பித்தப்பையில் ஏற்படும் கற்களைக் கரைக்க உதவுகிறது.

● சருமப் புண்களுக்கு ஆன்டிசெப்டிக்காகப் பயன்படுகிறது.

● எலுமிச்சைச் சாறை முகத்தில் தடவி வர, முகத்திலுள்ள கரும்புள்ளிகள் மற்றும் சுருக்கங்கள் மறைகின்றன. பாலேட்டுடன் எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து முகத்தில் தடவினால் சரும நிறம் பளிச்சிடும்.

● தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் இளஞ்சூடான நீரில் எலுமிச்சைச் சாறு, ஒரு டீஸ்பூன் தேனுடன் பருகி வர உடல் எடை குறையும்.

● பொட்டாசியம் அதிகமான அளவில் இருப்பதால் இதயக் குறைபாடுகளை நீக்க உதவுகிறது. உயர் இரத்த அழுத்தம், தலைச் சுற்றல், வயிற்றுப் பிரட்டல் போன்ற உபாதைகள் நீங்கும்.

● இரவு நேரத்தில் வெதுவெதுப்பான நீரில், எலுமிச்சைச் சாறுடன் தேன் கலந்து குடித்தால் நல்ல தூக்கம் வரும். உடல் மட்டுமின்றி, மனமும் அமைதி அடையும். மனஅழுத்தம், ஸ்டிரெஸ் நீங்கும்.

● உடலிலிருந்து நச்சுப் பொருள்களையும், பாக்டீரியாக்களையும் வெளியேற்றி மூட்டுவலிக்கு நிவாரணம் அளிக்கிறது.

● இரத்த சுத்திகரிப்பாக உதவுகிறது. காலரா, மலேரியா போன்ற காய்ச்சலின் போது விஷக்கிருமிகளின் தாக்கத்தை நீக்கப் பெரிதும் உதவுகிறது.

● சில துளிகள் எலுமிச்சைச் சாறை நீர் கலக்காமல் அப்படியே விட்டுக் கொண்டால் நாக்கின் சுவை அரும்புகள் தூண்டப்பட்டு, சுவை தெரியும்.

● தலையில் பொடுகுத் தொல்லை நீங்க, எலுமிச்சைச் சாறினை தடவி சிறிது நேரம் ஊறியபின் குளித்தால், பொடுகுத் தொல்லை நீங்கும்.

-ஜே.ஜெயலக்ஷ்மி, சென்னை.

பயமா?
எனக்கா?
NEVER!



" பசங்க படிக்கற ஸ்கூலுக்கு போயி டீச்சர்கள்கிட்ட பேச பயம்.
கணவருடன் பார்ட்டி, ஃபங்ஷனுக்கு போக பயம்.
அவரோட உயர் அதிகாரிகள் யாராவது வீட்டுக்கு வந்தா
அவங்களோட பேச பயம்.
இங்கிலீஷ் பேசத் தெரியாததனால நான் பட்டபாடு சொல்லி மாளாது
ஆனால் TVயில் இங்கிலீஷ் சொல்லித்தரும் வீட்டா ராஜகோபாலன்
தயாரித்துள்ள **Veta Best** ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் பாடங்கள் மற்றும்
CDக்கள் உதவியால் இன்று துளிக்கூட பயமில்லாமல் சகஜமாக
இங்கிலீஷில் பேச ஆரம்பித்துவிட்டேன்."

Mrs. நிர்மலா போல நீங்களும் வீட்டா பெஸ்ட் பயிற்சியின் மூலம் ஈஸியாக இங்கிலீஷ் பேசலாம்.

Mrs. நிர்மலா

இப்பயிற்சித் திட்டத்தில்...

1. ஆங்கிலச் சொற்களஞ்சியம்: உரையாடலில் இடம்பெறும் முக்கிய வார்த்தைகளின் தொகுப்பு
2. இலக்கணம் மற்றும் வாக்கிய அமைப்பு முறை
3. சரளமாக உரையாடப் பயிற்சி
4. உச்சரிப்பு முறை விளக்கம்
5. திறமையாக உரையாடப் பயிற்சி
6. ஆங்கிலச் சொல்வாற்றல்
7. மேடைப் பேச்சுப் பயிற்சி
8. இரண்டு வீடியோ CDs
9. இரண்டு ஆடியோ CDs

ஆகியவை இடம்பெற்றுள்ளன.



இதன் விலை ரூ.3990/- ஆனால் சலுகை விலையில்

இப்பொழுது ரூ **1990/-** மட்டுமே. *தபால் செலவு தனி.

94443 23000 என்ற நம்பருக்கு போன் செய்யுங்கள்.

பயிற்சிப் பாடங்கள் அனைத்தும் அழகிய எக்ஸிக்யூட்டிவ் பையில் அனுப்புகிறோம்
வீட்டா பெஸ்ட் உங்களுக்கு மட்டுமல்ல, உங்கள் குடும்பத்தினர்
அனைவருக்கும் பயன்படும் ஓர் அரிய பொக்கிஷம்!

veta®
Experts in English Training

விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட் இப்பொழுது **வீட்டா**

குளிர்கால டிப்ஸ்!

குளிர்காலத்தில் தேங்காய் எண்ணெய் உறைந்து போய் உபயோகிக்க சிரமமாகும். தேங்காய் எண்ணெயுடன் சிறிதளவு கடுகு எண்ணெயைக் கலந்து வைத்தால், எண்ணெய் உறையாது.

குழந்தைகள், பெரியவர்களை வெறுங்காலுடன் வீட்டுக்குள் நடக்க அனுமதிக்காதீர்கள். கால்களில் சாக்ஸ் அணிந்து நடந்தால், கால் வலி, ஜல தோஷம் போன்ற பல உபாதைகளி லிருந்து தப்பிக்கலாம்.

குளிரால் வயதானவர்கள் நடுங்கினால், கடுகு எண்ணெயை உள்ளங் காலிலும், உள்ளங்கையிலும் சூடுபறக்கத் தேய்த்து விடுங்க. நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும். கடுகு எண்ணெயின் வாசனை பிடிக்காதவர்கள் ஒரு துளி வாசனை திரவியத்தை கலந்து கொள்ளலாம்.

அடை மழை, பனிக் காலத்தில் தொட்டிச் செடி களை வெட்டவெளியி லிருந்து இடம் மாற்றி, நிழ லான இடத்தில் வையுங் கள். அதிக மழை, பனியிலி ருந்து செடிகளைக் காப்பாற் றலாம்.

வீட்டுக்குள் அட்டைப்பூச்சிகள் வந் தால், அவற்றின் மேல் உப்பைத் தூவுங்கள். பூரான், பாம்பு என்று எந்த விஷ ஜந்து வந்தா லும் முதலில் மண்ணெண்ணெய் ஸ்பிரே செய்தால், அசையாமல் நின்றுவிடும். பின், அடித்து அப்புறப்படுத்தலாம்.

சமையலில் அடிக்கடி மிளகு (அ) ஓமத்தைச் சேர்த்து வந்தால், பல உபாதைகளைத் தடுக்கலாம்.

தினமும் காலை, மாலை டீ அருந்தும்போது, ஓரிரு துளசி இலைகளைப் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து சூடாகக் குடித்தால், குளிர்கால உபாதைகளில் இருந்து தப்பிக்கலாம்.

தஸ்மிலா அஸ்கர், கீழக்கரை

KALEESUWARI



நலம் தரும் வழிபாடு தீபத்தின் துணையோடு.



Also available in 225ml & 500ml

நலம் சேர்க்கும் உங்களின் தெய்வ வழிபாடுகள் **தீபம்** விளக்கு எண்ணெய்யால் மேலும் பிரகாசிக்கட்டும். உள்ளத்தில் அமைதியும் இல்லத்தில் நறுமணமும் நிறையட்டும். உங்கள் மகிழ்ச்சி நிறைவாய் நீடித்து மென்மேலும் பெருகட்டும்.

DHEEPAM
Lamp Oil
Divine Experience Forever

E-mail : customercare@divinityproducts.net, www. divinityproducts.net
Toll Free No : 1800 - 3000 - 3999



ராமநாமத்தில் கோலங்கள்!

பெரும்பான்மையான வயதான பெண்மணிகள், 'ஸ்ரீராமஜெயம்' எழுதி, தங்கள் பொழுதுகளைப் புண்ணியமாக்கிக் கொள்வார்கள். கோவை வாசகி, மீனா ஹரிஹரனோ, கோலம், துதிப் பாடல்கள், பொன் மொழிகள், தெய்விகச் செய்திகள், ஸ்ரீராமநாமம் என்று ஒரே விளக்கில் ஐந்து தீபங்களை ஏற்றி, அருள் ஒளியைப் பரப்பியுள்ளார்.

கிட்டத்தட்ட இருநூறு பக்கங்களைக் கொண்ட நூலில், வண்ணமயமான ராம நாமக் கோலங்கள் இடம்பெற்றுள்ளன. 'கணேஸ ஸ்தோத்திரம்' என பிள்ளை யாரில் ஆரம்பித்து, 'ஜெய்ஹிந்த்' காந்திப் படம் வரை, அத்தனையும் எழில் மிளி ரும் பின்னல் கோலங்கள். எல்லா கோலங் களிலும் தேவநாகரி மொழியில் 'ராம்' என்று மிக அழகாக, உற்றுப் பார்த்தால்

மட்டுமே தெரியும்வண்ணம் நுணுக்கமாக எழுதப்பட்டுள்ளது இந்நூலின் ஹைலைட்!

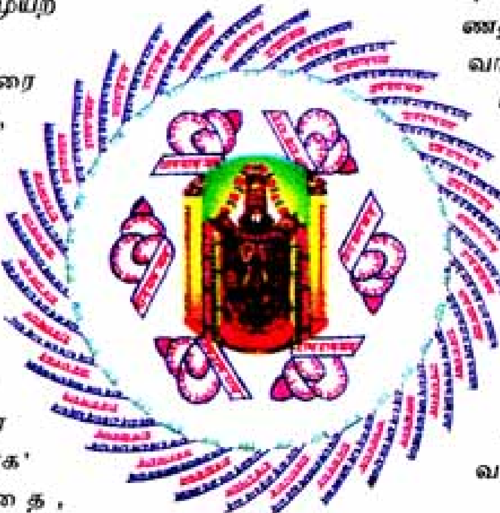
ஒரு தெய்வத்தின் அழகிய வண்ணப் படம், அதைச் சுற்றி கண்கவர் பின்னல் கோலம், எதிர்பக்கத்தில் அதற்குண்டான வழிபாட்டுத் துதி என்ற அமைப்பில், புத்தகம் முழுக்கவே கலைநயம் மிளிர்கிறது.

ஸ்ரீமுருகனுக்கு மயில் கோலம், ஸ்ரீவரலக்ஷ்மிக்குக் கலசக் கோலம், செளந்தர்ய லஹரிக்கு ஸ்ரீசக்ர கோலம், ஸ்ரீ சாரதைக்கு ஹ்ருதயக் கமலக் கோலம் என்று 'மிகப் பொருத்தமாக வரைந்திருப்பது பாராட்டுக்குரியது. தெய்வ அனுகிரஹம் இருந்தால்தான் இப்படிப்பட்ட ஒரு முயற்சியே சாத்தியமாகும்.

கோலங்களை வரையும்போது காம்பஸ், ஸ்கேல் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தியதாகத் தெரியவில்லை. நீலம், சிவப்பு, பச்சை என மூன்றே நிற மைகளைப் பயன்படுத்தி நடுக்கமோ, திருத்தமோ இல்லாமல் 'நீட்டாக' வரைந்திருப்பதை, அப்படியே புத்தகமாகக் கொண்டு வந்துள்ளனர்.





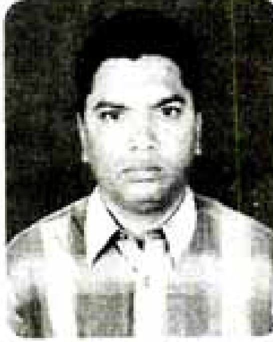


"இந்தக் கோலத்தை நோட்டில் வரையணும் என்று நினைத்த சமயத்தில், கதவு உயரத்துக்கு காஞ்சி பெரியவாளின் விசுவரூப தரிசனப் படம் ஒன்றை எங்கள் பிரார்த்தனை ஹாலில் ஒருவர் கொண்டு வந்து வைத்தார். அவரது படம் மாட்டியிருக்கும் திசையிலே உட்கார்ந்து இத்தனை கோலங்களையும், மூன்று மாதங்களிலேயே போட்டு முடித்தேன். அதற்குப் பரிபூரண பலன் கிடைச்சிருக்கு. முக்கியமாக ராம நாமம் இருப்பதால், இதைப் பூஜையறையில் வைத்து இரண்டு பூ போட்டாலே புண்ணியம் என்ற எண்ணத்தில் நிறைய பேர் வாங்கிச் செல்கிறார்கள். புத்தக விற்பனையில் வரும் தொகை, நல்ல காரியங்களுக்குப் பயன்படுகின்றது. எல்லாப் புகழும் இறைவனுக்கே!'' என்று அடக்கமாகச் சொல்லிக் கொள்ளும் மீனா ஹரிஹரனின் வயது ஜஸ்ட் 70!

- மங்களேஸ்வரி

மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை

சென்னை -பெரியமேட்டில் வசிக்கும் அப்சர் அகமதாகிய எனக்கு 43 வயதாகிறது. நான் ஒரு இரத்தக் கொதிப்பு நோயாளி எனக்கு 10 வருடங்களுக்கு முன்பு நெஞ்சில் குத்துவது போன்றவலி ஏற்பட்டது. அந்த நேரத்தில் எனது BP அளவும் மூச்சுதிணறலும் அதிகமாகும். BP அதிகமாவதால்தான் வலி ஏற்படுகிறது. அதனால் மாத்திரை சாப்பிட்டால் சரியாகிவிடும் என்று எண்ணி பல வருடங்கள் சாதாரணமாக இருந்து விட்டேன்.



3 வருடங்களுக்கு முன்பு இருதய நோயாளியான எனது அப்பாவை பெங்களூர் மருத்துவமனைக்கு பரிசோதனை செய்ய அழைத்துச் சென்றேன். அப்போது நானும் பரிசோதனை செய்து கொண்டேன். என்னை பரிசோதித்த மருத்துவர் TMT எடுக்கச் சொன்னார்.

டாக்டரின் பரிந்துரைப்படி சென்னை முகப்பேரில் உள்ள தனியார் மருத்துவமனையில் TMT எடுத்தேன். TMT-ல் Positive என வந்தது. உடனே Angiogram செய்து பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் என மருத்துவர் கூறினார். இதற்கிடையில் எனது அப்பா இருதய நோயால் காலமானார். அப்பா இறந்த மனக் கவலையுடன், இரத்தக் கொதிப்பு, சர்க்கரை, மூச்சுத்திணறல், கொஞ்ச தூரம் நடந்தாலே சோர்வு, பயம் போன்ற பிரச்சனைகளும், மேலும் பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சையை உடனே இந்த வயதிலே செய்ய வேண்டும் என்ற மருத்துவரின் ஆலோசனையும் நினைத்து நான் மனமுடைந்து போனேன்.

என்ன செய்வது என்று தெரியமால் தவித்துக் கொண்டிருந்த போது ஜெயா டிவியில் ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனையில் அறுவை சிக்சையில்லாமல் இருதய நோயை குணப்படுத்துவதைப் பற்றி அம்மருத்துவமனையின் தலைமை மருத்துவர் பேசுவதை கண்டேன். அதை பார்த்த அடுத்த நாளே அம்மருத்துவமனைக்குச் சென்று டாக்டரை சந்தித்தேன். என்னை முழுவதுமாக பரிசோதித்து இரத்தப் பரிசோதனை, ECHO, ECG, 3D ஆஞ்சியோகார்ட்டோகிராபி போன்ற போன்ற பரிசோதனைகளை செய்ய சொன்னார். பரிசோதனையின் முடிவுகளை வைத்து எனக்கு இருதயத்தில் 70% அடைப்புகள் இருப்பதாகவும், அதை முழுவதும்

நீக்கி குணப்படுத்தி தருவதாகவும் உறுதி கூறினார். டாக்டரின் அன்பான பேச்சும் கனிவான அணுகுமுறையும் எனக்கு புது நம்பிக்கையை அளித்தது.

அம்மருத்துவமனையில் வந்திருந்த மற்றும் சிக்ச்சை எடுத்த நோயாளிகளையும் விசாரித்த பிறகு முழு திருப்தியுடன் 35 நாட்கள் சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டேன். சிகிச்சையின் போது எல்லா நாளும் ECG, BP, HR அனைத்து பரிசோதிக்கப் பட்டது. அனைத்து ஊழியர்களும் என்னை அன்போடும், கனிவோடும் கவனித்துக் கொண்டனர்.



35 நாட்கள் சிகிச்சையின் முடிவில் மறுபடியும் 3D ஆஞ்சியோ கார்டோகிராபி எடுத்து பார்த்ததில் இருதய அடைப்புகள் குறைந்து இருப்பதைக் கண்டு மகிழ்ச்சி அடைந்தேன்.

மேலும் சிகிச்சையின் மீதுள்ள நம்பிக்கையில் எனது குடும்பத்தில் இருதய நோய் உள்ளவர்களையும் இங்கு சிகிச்சை எடுக்கப் பரிந்துரைத்தேன். அவர்களும் சிகிச்சை எடுத்து குணமடைந்துள்ளனர்.

சிகிச்சை எடுத்து 1 வருடம் முடிந்து விட்டது. தற்போது நான் எந்த வலியும் இல்லாமல் ஆரோக்கியமாக எனது வியாபாரத்தையும் கவனித்து வருகிறேன்.

நான் சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்ட டாக்டர் அயாஸ் அக்பர் அவர்கள் சிறந்த சமூக சேவை செய்து வருவதற்காக கவர்னர் பர்னாலா அவர்களிடம் பாராட்டு பெற்றுள்ளார் என்பதை நினைத்துப் பெருமைப் படுகிறேன்.

மேலும் என்னைப் போன்ற இருதய பிரச்சனை உள்ளவர்கள் நான் பெற்ற சிறந்த சிகிச்சையை பெற்று குணமடைய வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் என்னுடைய தொலைபேசி எண்ணைக் இங்கு கொடுத்துள்ளேன்.

9840106872, 42604257.

மேலும் விவரங்களுக்கு



OXYMED HOSPITALS
PRIVATE LIMITED
CLOSE TO YOUR HEART
Phone : 42131010 / 1014 / 1016
email : oxymedhospitals@yahoo.com
www.oxymedhospital.in

advt.

எஸ்.சுகந்தி, மயிலாடுதுறை

நம்முடைய சாதனைகளை, வேதனைகளை யாரிடம் சொல்ல வேண்டும்?

நம்முடைய சாதனைகளைக் கண்டு நிஜமாகவே பூரித்துப் போகும் ஜீவன்கள் தாய்-தந்தை மட்டுமே! மனைவி உள்பட மற்ற எல்லா உறவுகளுமே தனக்கு இதனால் என்ன லாப-நஷ்டம் என்றுதான் எடைபோடுவார்கள். எனவே, அம்மா- அப்பாவிடம் சொல்லலாம்.

நமது வேதனைகளை யாரிடமும் சொல்ல வேண்டியதில்லை... ஏனென்றால் 50% பேருக்கு உங்கள் பிரச்னைகளில் எவ்வித அக்கறையுமில்லை. 50% பேர், அதைக் கேட்டு உள்ளூர சந்தோஷப்பட்டுக் கொள்வார்



உஷா ரவிச்சந்திரன், கோவை

தீபாவளி ரிலீஸ் படங்களில் எதைப் பார்த்தீங்க?

மைனா! புதிய பின்னணியில் யதார்த்த சினிமா. சின்னச் சின்ன கதாபாத்திரங்களும் இயல்பாக மனத்தில் இடம்பிடிக்கின்றன. சைதாப்பேட்டை கோர்ட்டைத் தாண்டிப் போகும் பல சமயங்களில், கையில் விலங்குடன் திரியும் இளவயது கைதிகளைப் பார்த்திருக்கிறேன். அவர்களில் 'சுருளி' போன்ற கேரக்டரும் இருக்கலாம்...?

ஜி.ஆர்.லலிதா, அரும்பாக்கம்

'சுரைக்காய்க்கு உப்பில்லை'; 'கத்தரிக்காய் முற்றினால் கடைத்தெருவுக்கு வந்துதானே ஆகணும்?' 'பொண்ணு வளர்த்தியோ புடலங்காய் வளர்த்தியோ' இதுபோன்ற பழமொழிகளுக்கெல்லாம் அர்த்தம் இருக்கிறதா?

விடுங்க லலிதா! வெண்டைக்காய் மாதிரி வழவழன்னு யாரேனும் எதுனா பேசுவாங்க. அதுக்காக ஒரு முழு பூசணிக்காயை சோத்துல மறைக்க முடியுமா? (எப்படி நம்ம எதிர் 'காய் மொழி'?)



அனுஷா நடராஜன்



பதவியில் இருந்தால்தான் மரியாதையா?

கள். லோ, நீங்களே சமாளியுங்க! அதற்கும் மேலே கடவுள்தான்...

எஸ்.விஜயராணி, ஓசூர்-2

அனுஷா, நீங்க என்ன தீர்க்கதரிசியா? நவம்பர் மாத 'ஒரு வார்த்தை'யில் நீங்க எழுதியது டீ.வி. விளம்பரமாகவே வந்து விட்டதே! ஒரு துணிக்கடை விளம்பரத்தில் ஒரு சிறுமியை இரு சிறுவர்கள் காதலிப்பது போல் ஒரு காட்சியைப்



கே.பி.ஜெயந்தி, மதுரை

கண்ணதாசனின் பக்திப் பாடல்களில் பிடித்தது?

'கிருஷ்ணகானம்' - ஆல்பம்தான் ஆல் டைம் ஃபேவரிட்! அதில்தான் 'புல்லாங்குழல் கொடுத்த', 'ஆயர்பாடி மாளிகையில்', 'கோகுலத்துப் பசுக்களெல்லாம்' போன்ற மனமயக்கும் பாடல்கள் இருக்கும். சினிமாப் பாடல் என்றால், 'மருமதலை மாமணியே!'

அதிலே... நிச...ரி...ரி.. நிச...ரிரி என்றொரு வேகமான சிட்டஸ்வரத்தை இசையமைப்பாளர் குன்னக்குடி வைத்ய நாதன் அமைத்திருப்பார். "இதற்குக் கவிஞர் என்ன செய்றார் என்று பார்ப்போம்!" என்று தயாரிப்பாளர் தேவர் உள்பட அனைவரும் ஆவலாக இருக்க, கண்ணதாசன் கொஞ்சம் கூட அலட்டிக் கொள்ளவேயில்லையாம். ஸ்வரத்தைக் கேட்டவுடனேயே, "பனி எது.. மலை எது... நதி எது... கடல் எது... சகலமும் உன் கருணையில் எழுவது!" என்று தடதட என்று அருவியாகக் கொட்டி விட்டாராம்!

எஸ்.சரவணன், சென்னை-17

என் மனைவி காலை, மதியம், இரவு என மூன்று வேளைக்குமே சமைத்துவிட்டு, இதைத்தான் சாப்பிட வேண்டும் என்று கட்டளையிடுகிறாள். மேலும், எஃப். எம். ரேடியோ போல 'வளவள' என்று பேசுகிறாள். சூடிப் பிட்ட டெஸிபிலைத் தாண்டி சத்தம் போட்டு பேசுகிறாள். எனக்கு சவுண்ட் அலர்ஜியாகி, தலைவலி வந்து விடு கிறது. இதனால் கடந்த இரண்டரை ஆண்டுகளாகப் பேசுவதையே விட்டு விட்டேன். ''குரலை அடக்கிப் பேசு!'' என்றால், ''நான் அப்படித்தான்!'' என்று அடித்துக் கூறிவிட்டாள். ஆண்களுக்குப் பதவியில் இருந்தால்தான் மரியாதையா?

சரவணன் ஸார், நெஞ்சில் கைவைத்துச் சொல் லுங்க! உங்க மனைவியின் இந்த நிலைக்குக் கொஞ் சம் கூட நீங்க பொறுப்பில்லையா? உங்களைக் கைபிடித்து, கல்யாண பந்தத்துக்குள் நுழையும் போதும் அவர் இப்படித்தான் இருந்தாரா?

இருபது, முப்பது, நாற்பது, ஐம்பது வயது களில் (பதவியில் இருக்கும்போது) மனைவியை அலட்சியம் செய்துவிட்டு, அறுபது-எழுபது வயதுகளில், அவளுடைய அபிலாஷைகள் எல்லாமே வெந்துத் தணிந்த நிலையில், நட்பாக இருக்க முயலும் ஆண்கள்தான் அதிகம். எனக்குத் தெரிந்தவரை 70% பெண்களின் மனது, தூய்மை யான ஆலயமாகத்தான் உள்ளது. அதில் குடியேறியவனின் குணாதிசயங்கள் எப்படிப்பட்டவை என்பதும் யோசிக்கப்பட வேண்டிய விஷயம்தான். நீங்களும் யோசியுங்க சரவணன் ஸார்...

பார்த்தீங்களா?

எனக்கும் தூக்கிவாரிப் போட்டது! 'ஐ லவ் யூ' என்றும் 'வில் யூ மேரி மீ?' என்றும் எழுதப்பட்ட சிலேட்டுகளை இரு சிறுவர்கள், ஒரு சிறுமியிடம் காட்டுகிறார் கள். அதுவும் வாத்தியாரின் எதிரிலேயே.. அதைப் பார்த்து மகிழ்ந்து போகும் அந்தப் பெண் விதவிதமான உடைகளில் ஸ்டை லாக போஸ் தருகிறாள். என்னக் கற் பனையோ! கடவுளே!

டி.வி. விளம்பரங்களுக்கும் சென் ஸார் தேவை... கண்டிப்பாக... உடனடி யாக!

என்.கோமதி, நெல்லை

கல்யாணத்தை ஆயிரம் காலத்துப் பயிர் என்று சொல்வது ஏன்?

இல்லறம் என்பதும் ஒருவித விவசா யம்தான். அதாவது அக்ரிகல்ச்சர்! கணவன் நல்லதாக ஏதாவது சொன்னால், மனைவி உடனே, ''எஸ்..ஐ அக்ரி'' என்று உடன் பட வேண்டும். மனைவி ஒரு உருப்படி யான காரியம் செய்தால், ''ஐ அக்ரி'' என்று கணவன் ஒப்புக்கொள்ள வேண் டும். இவ்வாறு பரஸ்பரம் அக்ரி செய்யும் கல்ச்சர் இருக்கும் வீடுகளில் அன்பும் வளமும் பயிராகும்... அதுவே நல்லதொரு தாம்பத்யமாக, பல நூறு ஆண்டுகள் தழைத்து வளரும். எப்படி நம்ப விளக்கம் - டு யூ அக்ரி?

இசையும் ஒரு...

லக்ஷ்மி மோகன் கதை, கட்டுரைகள் எழுதுவார் என்று தெரியும். ஆனால் அவருக்கு இசையில் ஆர்வம் அதிகம் என்றோ, அந்த இசையை ஆடிஸம் பாதித்த குழந்தைகளின் முன்னேற்றத்துக்குப் பயன்படுத்தி வருகிறார் என்றோ, பலருக்கும் தெரியாது.

மதுரைக்காரரான லக்ஷ்மி மோகன், ஆரம்பத்தில் தாயார் மங்களம் சங்கரனிடம் கர்நாடக இசை கற்றார். பின்னர் சியாமளா ராமசாமி என்ற இசை ஆசிரியையிடம் ஐந்தாறு வருடங்கள் பயின்றார்.

''இந்திய இசையோட மதிப்பு ரொம்ப உயர்ந்தது. அதன் சிறப்பும் அதிகம்.. வெரி ரிச்!'' என்கிறார். ஆனால் அதை மேடையில் பாடி மகிழ்வதை விட, 'தெரபி' என்ற மருத்துவ வழியில் பயன் படுத்துவதையே விரும்புகிறார்.

''நான் ஆடிஸம் பாதித்த குழந்தைகளை மட்டுமே என் வகுப்பில் சேர்த்துக் கொள்கிறேன். அந்த குழந்தைகள்தான் இசையோடு அதிகமாக இணைந்து போகிறார்கள்'' என்கிறார் உறுதியாக.

ஆடிஸம் பாதித்த குழந்தைகள், ரெஸ்ட்லெஸ் ஆகப் பரபரப்புடன் இருப்பார்கள். சத்தம் போட்டுக் கத்துவார்கள். 'ஹைபர் ஆக்டிவ்'வாக இருப்பார்கள்.

இசைக்கு மனதைச் சமனப்படுத்தும் குணம் இருக்கிறது என்று பொதுவாகச் சொல்வதுண்டு. அந்த இசையைக் கொண்டு ஆடிஸம் குழந்தைகளிடம் மாற்றம் கொண்டு வர முடியும் என்று திடமாக நம்புகிறார் லக்ஷ்மி மோகன்.

கையில் சின்ன வெண்கலத் தாளம் வைத்துக் கொண்டு ஆறு வயது ஆதித்யா பாடும்போது, எதிரில்



சங்கீத சந்தான்

அமர்ந்து கூடவே பாடுகிறார் லக்ஷ்மி மோகன்.

வேற்றுமதக் குழந்தைகள் இருந்தால் என்ன செய்வார் லக்ஷ்மி?

''செக்யுலர் மியூ ஸிக்கும் வைத்திருக் கிறேன்; கேளுங்கள்:

அல்லா நாம பஜோ - மௌலா நாம பஜோ
ராம ராம பஜோ - ஸ்ரீ கிருஷ்ணம் பஜோ
நானக்பஜோ, கௌதம் நாம் பஜோ
ஹே புத்த, யேசு பஜோ
ஜொராஸ்ட்ரம் பஜோ
ஸப் நாம் ஏக் நாம்
ஏக் நாம் பிரேம் நாம்

இதுவரை 30-35 பஜன்கள் எழுதி, பாடி வருகிறேன். எந்த எந்தக் குழந் தைக்கு எந்தெந்த மாதிரி பஜன் சரியாக இருக்கும் என்று பார்த்துத்தான் சொல்லிக் கொடுப்பேன்'' என்ற லக்ஷ்மி மோகன், ஐம்பது பஜன்களைத் தொகுத்து ஒரு சி டி-யாகக் கொண்டுவரப் போகிறாராம், இந்தக் குழந்தைகளுக்காக.

''இவர்களுடைய ஞாபக சக்தி அபார மானது. பாட்டையே பார்க்காமல் அப் படியே வரி பிசகாமல் பாடுவார்கள்!'' என் கிறார். ''இந்த வகை மியூஸிக் தெரபியில் சாருகேசி, பகுதாரி போன்ற ராகங்கள் மிகவும் உபயோகமாக இருக்கின்றன!'' என்கிறார் லக்ஷ்மி.

இந்த வகை 'மியூஸிக் தெரபி' வகுப்பு களை ஆரம்பிக்கத் தூண்டுதல் எங்கே யிருந்து வந்தது?

''நான் முதலில் ஸ்பெஷல் சில்ரன் (மாற்றுத்திறன் படைத்த குழந்தைகள்) பள்ளியில் வாலன்டியராகத்தான் போனேன். அங்கே கிடைத்த அனுபவத்தை வைத்துக்கொண்டு, என் வீட்டிலேயே

மார்கழி ஸ்பெஷல்



பயிற்சி கொடுக்க ஆரம்பித்தேன். வாரத் துக்கு இரண்டு வகுப்புகள்தான். ஒரு வகுப்பு அரைமணி நேரமே. ராகத்தோடு சேர்ந்து இமோஷனல் சேஞ்ச்-பாவம்- வரணும். ஒரே வார்த்தையைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்ல வேண்டியதில்லை. சாதா ரண குழந்தைகளுக்கு சங்கீதம் சொல்லித் தருவது மாதிரி அல்ல இது. இவர்களுக்குச் சொல்லித்தரும் வழிமுறை வேறு!

''அதிவேகமான ஃபாஸ்ட் டெம்ப்போ உள்ள பாட்டோ, குறிப்பாகக் குத்துப் பாட்டோ அவர்களுக்கு ஆகவே ஆகாது. மிருதுவான, மெலிதான இன்ஸ்ட்ருமென்டல் இசை தான் அவர்களுக்கு மிக உதவும்.''

டாக்டர் டி.வி.சாயிராம் என்று ஒரு மியூஸிகாலஜிஸ்ட், 'நாதமையம்' நடத்தி வருகிறார். ஆங்கிலத்தில் மியூஸிக் தெரபி பற்றி ஒரு நூல் எழுதியிருக்கிறார். 'இதம் தரும் இசை தெரபி' என்ற தலைப்பில் லக்ஷ்மி மோகன் மொழிபெயர்த்திருக்கிறார்.

வருகிற டிசம்பர் 4 ஆம் தேதி விசாகப்பட்டணத்தில், புத்தக வெளியீடு நடைபெறுகிறது. மனவளம் குன்றிய 450 குழந்தைகள் பங்குகொள்ளும் மாநாடும் அப்போது நடைபெறுகிறது. யு.கே.யிலிருந்து வரும் நிபுணர், 5-ஆம் தேதி (பயிற்சி வகுப்புகள்) வொர்க்ஷாப் நடத்தவிருக் கிறார்.

இசையின் வேறொரு பரிமாணத்தையும் லக்ஷ்மி மோகன் மூலம் இப்போது அறிகி றோம்!

- சித்தார்த்



படிக்க... பயன் பெற...

திருமணப் பரிசாக என்ன தரலாம் என்கிற குழப்பம் நேர்கிறபோது, தயங்காமல் இந்தப் புத்தகத்தை வாங்கிப் பரிசளிக்கலாம்; கணவன்-மனைவி இருவருக்குமே பயன்படுகிற ஒரு நல்ல நூல் இந்த 'மகப்பேறு மருத்துவம்'!

இத்தனைக்கும் இதன் ஆசிரியர் தொழில் முறையிலான ஒரு மருத்துவர் இல்லை; சாதாரணமான

பொறாமைப்பட வைக்கும் புத்தகம்!

குடும்பத் தலைவிதான். முப்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் தாய்மைப்பேறை அனுபவித்து, ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் 'இனிய' பாட்டியாகும் கௌரவம் பெற்ற ஷ்யாமா வின் அனுபவச் செறிவு அழகாக எழுதப்பட்டிருக்கிறது. பத்திரிகையாளர், எழுத்தாளர் என்ற முகங்களும் கொண்ட டாக்டர் ஷ்யாமா, பெண் சிசுக் கொலைக்கு எதிராகப் பணியாற்றுகிற நல்ல மனம் படைத்த சாதனையாளர்களுள் ஒருவர். அதற்காக 'டி.ஸ்ரீநிவாஸன் வாலாம்பாள் ஸ்ரீ வித்யா டிரஸ்ட்' என்று ஏற்படுத்திச் செயலாற்றிக் கொண்டிருக்கிறார்.

'என்ஜாய் யுவர் ப்ரக்னன்ஸி' என்று தம்மை ஊக்கப்படுத்திய தோழி ஜெயந்தியையும் மறவாமல், தம்முடைய அனுபவங்கள், மகப்பேறு தொடர்பான நூல்களின் சாரம், மேனாட்டுச் சூழலில் உள்ள குறிப்பிடத்தக்க நடைமுறைகள் என கரு உருவாக்கம் முதல் தத்தெடுப்பது வரை எத்தனை எத்தனை டிப்ஸ்!

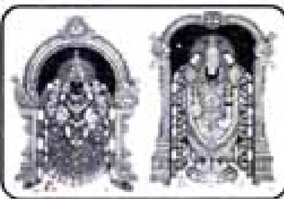
சில புராணக் கதைகளில் வருகிற மாதிரி ஆசிரியை தருகிற ஆலோசனை; 'ஆழ்ந்த தியானத்தில் தனக்குள் இருக்கும் குழந்தையைக் கற்பனை செய்து கொண்டே அதனுடன் பேசி மகிழ வேண்டும். கண்டிப்பாக உங்கள் குரல் அவளுக்கோ அவனுக்கோ கேட்கும்.'

பேறுகாலத்தில், கணவன் அருகே இருந்து, முகத்தில் வடியும் வியர்வையைத் துடைத்துவிட்டு, நா வறண்டு போகாமல் பருகுவதற்கு பழச்சாறு தந்து, அன்பாய்த் தோள் சாய்த்து... என்று ஆதரவாகச் செயல்படலாம் என்பது ஓர் ஆரோக்கியமான ஆலோசனை. மேல்நாடுகளில் இருக்கும் இந்த நடைமுறை இப்போது நம் நாட்டிலும் ஓரளவு கவனம் பெறுகிறதே!

அருமையான, இயல்பான மொழி நடை... இந்த நூலைத் தம்முடைய பேரக் குழந்தைகளுக்குச் 'சமர்ப்பணம்' செய்திருக்கிறார் டாக்டர் ஷ்யாமா. அந்தப் பேரக் குழந்தைகளின் மேல்தான் 'பொறாமை' ஏற்படுகிறது; இப்படி ஓர் அனுபவக் களஞ்சியமான 'பாட்டி'யைப் பெற்றதற்காக!

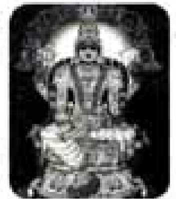
–சுப்ர.பாலன்

மகப்பேறு மருத்துவம் : டாக்டர் ஷ்யாமா, செங்கை பதிப்பகம், 349/188 அண்ணா சாலை, செங்கல்பட்டு - 603 002. விலை ₹ 200.00









லோக க்ஷேமத்திற்காக 1.1.2011 (சனிக்கிழமை) ஆங்கில புத்தாண்டை முன்னிட்டு

ஸ்ரீஸ்ரீநிவாச பெருமாள் திருகல்யாண மஹோத்ஸவம்

1-1-2011 சனிக்கிழமை காலை 7.30 மணி முதல் மதியம் 1.30 வரை

மற்றும்

ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர தனாகர்ஷண மஹா யஞ்ஞம்
ஸ்ரீ தன்வந்தரி மஹா யஞ்ஞம்

1-1-2011 சனிக்கிழமை மாலை 6 மணி முதல் 2.1.2011 ஞாயிறு வரை

நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும் இடம்: **ஷோபனா கல்யாண மண்டபம்,**
74, ஆரிய கௌடா ரோடு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033. போன் : 2488 0885

திருகல்யாண உற்சவ கட்டணம் ரூ. 300/-க்கு
திருவேங்கடபெருமாள் தாயார் 2 கிராம் வெள்ளி காசு, மஞ்சள் குங்குமம், திருமண தாம்பூலம், ரவிக்கை பிட், மாங்கல்ய சரடு மற்றும் சோபன திரவியங்கள் வழங்கப்படும்

ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர தனாகர்ஷண மஹா யஞ்ஞம்

குறிப்பு: கீழ்கண்ட அனைத்து கட்டணங்களுக்கும் யாக பூஜையில் விசேஷ சங்கல்பம் செய்து கையில் ரக்ஷை அணிவித்து மஞ்சள் குங்குமம், அட்சதை பிரசாதங்களும், ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர படம், **நித்யம் மஹாலக்ஷ்மி கடாச்சத்தை அளிக்கும் ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மி விசேஷ ஸ்தோத்ரம்** அடங்கிய கேசட் (சிடி) ஆகியவைகள் வழங்கப்படும்.

கட்டண விபரம்

ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர செப்பு டாலர்	ரூ. 100
ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர தனா கர்ஷண யந்திரம்	ரூ. 250
ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர வெள்ளி தாயத்து, ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர தனா கர்ஷண யந்திரம்	ரூ. 500
ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர தனா கர்ஷண வெள்ளி டாலர் ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர தனா கர்ஷண யந்திரம்	ரூ. 1000
ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர தனா கர்ஷண வெள்ளி டாலர் தாயத்து, தனா கர்ஷண யந்திரம்	ரூ. 2500
ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர தனா யந்திரம், தனா கர்ஷண வெள்ளி தாயத்து, ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர வெள்ளி டாலர், கலச தீர்த்தம் வழங்கப்படும்.	ரூ. 5000

ஸ்ரீ தன்வந்தரி மஹா யஞ்ஞம்

குறிப்பு: கீழ்கண்ட அனைத்து கட்டணங்களும் யாக பூஜையில் விசேஷ சங்கல்பம் செய்து கையில் ரக்ஷை அணிவித்து, **ஸ்ரீ தன்வந்தரி மூல மந்திரம், 1 லட்சம் ஆவர்த்தி ஜபம் செய்யப்பட்ட கல்கண்டு பிரசாதம்** மஞ்சள் குங்குமம் அட்சதை பிரசாதங்களும், மஹா தன்வந்தரி பகவான் விசேஷ படம் ஆகியவைகள் விசேஷ பூஜை செய்து கீழ்கண்ட பொருட்களும் வழங்கப்படும்.

கட்டண விபரம்

ஸ்ரீ தன்வந்தரி செப்பு டாலர்	ரூ. 100
ஸ்ரீ தன்வந்தரி செப்பு யந்திரம்	ரூ. 250
ஸ்ரீ தன்வந்தரி செப்பு தாயத்து	ரூ. 500
ஸ்ரீ தன்வந்தரி வெள்ளி டாலர் ஸ்ரீ தன்வந்தரி யந்திரம்	ரூ. 1000
ஸ்ரீ தன்வந்தரி வெள்ளி டாலர், ஸ்ரீ தன்வந்தரி செப்பு தாயத்து, ஸ்ரீ தன்வந்தரி யந்திரம்	ரூ. 2500
ஸ்ரீ தன்வந்தரி வெள்ளி டாலர், ஸ்ரீ தன்வந்தரி செப்பு தாயத்து, ஸ்ரீ தன்வந்தரி யந்திரம் மற்றும் கலச தீர்த்தம் வழங்கப்படும்.	ரூ. 5000

குறிப்பு: திருகல்யாண உத்ஸவம் மற்றும் லஷ்மி குபேர / தன்வந்தரி யாகத்திற்கு M.O. / D.D காசோலை அனுப்பும் பக்தர்கள் தாங்கள் பெயர், கோத்திரம், நட்சத்திரம், ராசி, முதலியவற்றோடு தாங்களின் முழு விலாசத்தையும் கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பவும். (பிரசாதங்கள் விரைவு தபாலில் அனுப்பிவைக்கப்படும்)

ஸ்ரீ ரங்கராஜ பட்டாசாரியார்

பழைய எண். 5, புதிய எண். 32, கேசவ பெருமாள் சன்னதி தெரு, மைலாப்பூர்,
சென்னை - 600 004. 044-24951513, 9444080130, 9840400781

டிக்கட்டுகள் மாம்பலம் ஷோபனா கல்யாண மண்டபத்திலும் மற்றும் மைலாப்பூர் முகவரியிலும் நேரில் பெறலாம்.

குறும்பு ராஜா குருவாயூரப்பன்!

ஐந்து வருடங்கள் தவமாய்த் தவமிருந்து எங்களுக்கு மகன் பிறந்தான் - ஏகப்பட்ட வேண்டுதல்களுடன்.

அவற்றுள், குழந்தை பிறந்தால் எடைக்கு எடை கற்கண்டு சமர்ப்பிப்பதாக குருவாயூரப்பனுக்கு ஒரு பிரார்த்தனையும் அடக்கம்.



வாசகர் அனுபவம்

இந்த வருடம் போகலாம்... அடுத்த வருடம் போகலாம் என்று இழுத்துக் கொண்டே போன பிரார்த்தனைக் கடனுடன், எங்கள் மகனும் வளர்ந்தான்.

ஒருவழியாய் அவனது பதினான்காவது வயதில் குருவாயூர் சென்றோம். சுவாமி தரிசனம் செய்ய நீண்ட வரிசையில் நின்றோம். ஏறக்குறைய மூன்று மணி நேரத்துக்குப் பிறகு சுவாமியை சேவித்தோம்.

சரி, இனி சந்தோஷமாய் துலாபாரப் பிரார்த்தனையை முடிப்போம் என்று சென்றவர்கள் ஸ்தம்பித்து நின்றுவிட்டோம். ஏனெனில், அதற்கென்று நீண்டிருந்த 'க்யூ' அத்தனை நீ...ளம்!

அன்று ஞாயிற்றுக்கிழமை. அடுத்த நாள் என் கணவர் ஆஃபீஸ் விஷயமாய் வெளியூர் செல்ல வேண்டிய நிலை. லீவும் போட முடியாது.

'சரிதான்! துலாபாரப் பிரார்த்தனையை இத்தனை வருடங்கள் கழித்து வந்தும் நிறைவேற்ற முடியாது போலிருக்கிறதே, குருவாயூரப்பா! இது என்ன சோதனை?' என்று நொந்தபடி 'துலாபாரம்' டிக்கெட் கவுண்டர் அறை முன்புறம் சென்றோம்.

என் கணவரும், மகனும் ஆஃபீஸ் அறை வாசலருகே சென்று மெல்ல எட்டிப் பார்க்கவும், காவலுக்கென்று அங்கே அமர்ந்திருந்தவர், ஏதோ வேலையாய் எழுந்து வெளியே செல்லவும் மிகச் சரியாயிருந்தது.

பில் போட்டுக் கொண்டிருந்தவரும், துலாபார எடை போட்டுக் கொண்டிருந்த மற்றொருவரும், என் மகனும், கணவரும் க்யூவில் வந்து ஆஃபீஸ் அறையின் முன் நிற்பதாய் நினைத்துக் கொண்டார்கள் போலும்.

''யாருக்கு துலாபாரம்?'' என்று கேட்டு விட்டு, ''வா'' என்று என் மகனை அழைத்துத் தராசுத் தட்டில் அமர்த்தி, எடையும் போட்டு விட்டார்கள்.

இங்கேதான் கிருஷ்ணலீலையைக் குறிப்பிட்டாக வேண்டும்!

நான் வேண்டிக் கொண்டதோ, 'கற்கண்டு' தருவதாக! ஆனால், வரிசையில் வராமலேயே துலாபாரம் தர முடிந்த இன்ப அதிர்ச்சியிலோ என்னவோ, என் கணவர், சட்டென்று சர்க்கரை தருவதாகச் சொல்ல...

இன்னொரு தட்டில் சர்க்கரையைக் கொட்டி, எடை போட்டு விட்டார்கள்.

திடீரென்று பொறிதட்ட, என்னவர் என்னிடம் ''என்ன வேண்டுதல்? சர்க்கரைதானே!'' என்று கேட்க,

''அச்சச்சோ... கற்கண்டு!'' என்று நான் அலற, அதற்குள் சர்க்கரை பில்லை ஊழியர் கிழித்துத் தர, ஏகக் களேபரம் ஆகிவிட்டது.

''சரி, பரவாயில்லை! இன்னொரு முறை எடைக்கு எடை கற்கண்டு வெச்சுடுங்க!'' என்றார் என் கணவர்.

அதன்படியே துலாபாரம் நிறைவுற்றது.

மனம் நொந்த எங்களை மேலும் காக்க வைக்காமல் யதேச்சையாய் துலாபாரம் செலுத்த உள்ளே செல்லும்படி வைத்து அதே சமயம், வரிசையில் செல்லாமல் உள்ளே நுழைந்ததற்கும், குழந்தை பிறந்தவுடன் பிரார்த்தனையை நிறைவேற்றாமல் தாமதித்துக் கோயிலுக்குப் போனதற்கும் சேர்த்து வசூல் மன்னன் குருவாயூரப்பன் டபுள் சார்ஜ் வசூலித்த விந்தையை அனுபவித்து வியந்தபடி வீடு திரும்பினோம்.

குருவாயூரப்பன் குழந்தையல்லவா? அதுதான் அழகாக விளையாடி விட்டான்!

- உமார்த்தி, கோவை

serene
Retire to begin life.

Looking for an activ
energetic & vibrant retired life

Covai Property Centre
A brand name synonymous with trust and quality

- In nine years of existence, created land marks of over 750,000 sq ft
- An Armed Forces Veteran's Enterprise known for transparency in dealings, professionalism and credibility besides quality construction
- Most eco-friendly Gated Community Awards for two consecutive years

Serene Senior Living Communities

- Covai Property Centre has earned a name for creating quality senior care facilities in Coimbatore. Soundarayam, Santhosham and Shenbhagam Estates are considered the finest senior care comfort and retirement homes in the country.
- With the experienced gained, we have embarked in creating quality senior care facilities in many cities, where care and service will be the by word for the senior citizens to lead their life with dignity, freedom and independence.
- Serene Living projects are meant for people above 50 years of age. Property is free hold subject to certain conditions.

Serene Living gives you what you desire and not ask you to take what we give!

Serene Projects:

Serene Pelican Pondicherry:

- On Cuddalore Road next to Mahatma Gandhi Medica College and Hospital
- 423 single, double and three bedroom villas
- 1.40 acres reserved for common amenities
- Free hold Property
- **Villas Cost varies from Rs 20.10 to 59.35 lacs*** (Conditions Apply)

Serene Idigarai, Coimbatore

- 3kms from Thudiyalur (next to NGGO Colony) on Mettupalayam Road
- Studio Apartments (583 sq ft) 2 BHK (890 to 1000 sq ft), 3 BHK (1429 sq ft) & Villas (1612 and 1676 sq ft)
- **Cost varies from Rs 18.95 lacs, 28.75 lacs 46.45 lacs, 58.05 lacs*** for Studio, 2 BHK, 3 BHK apartment and Villas respectively

Serene Projects in Pipeline:

Sri City SEZ, Bengaluru, Pune and Baroda

Serene Advantage:

- Quality construction with Special Building Codes for Senior Living
- Medical Care beyond compare to include Assisted Care, Medical Centre and Nursing Home, Ambulance, Health Care, Wellness etc.
- Services to include 24X7 Security with modern gadgets, maids, gardeners, garbage collection, resident manager, in-house preventive services like plumber, electrician, carpenter, transportation and travel, entertainment, tours and travels etc
- Facilities to include Modern Club House with Lift, Library, Reading room, Open Air Theatre, RO Plant, STP and recycled water, Stand-by Generator / UPS
- In-house Doctor, Nurses and Care Givers

Other Ongoing Projects @ Coimbatore

Budget Apartments
Vedam Enclave @ Ondipudur (Rs. 2400 per Sq ft)*

Deluxe Apartments
Surabi @ Trichy Road (Rs. 4050 per sq ft)



Open the doors to distinct lifestyle

Geethanjali

Admirable Affordable Adorable

Covai Property Centre offers you Geethanjali, 66 two and three Bedroom apartments which are admirably affordable and adorable. Located behind CMS School at Ganapathy, Geethanjali is our offering to suit the requirements of your family which would provide you with a lifestyle where dreams are made.

PROJECT HIGHLIGHTS

* Location : Rabindranath Tagore Road, Ganapathy, Coimbatore.
* No. of Apartments - 66 (8-3 BHK) (58-2 BHK)
* 1 Km from Sathy Road
  (Behind CMS School, on Maniyakarampalayam Road)

AMENITIES

* Gymnasium
* Landscaped Children Play Area / Park
* Pavers for internal Traffic / driveway
* Stand by Generator for common areas, lift and 800 watt per apartment
* Solar Water Heater
* R.O. Plant / Water Softener
* Reticulated Gas Supply
* Solid Waste Management Arrangements
* 24 x 7 Security
* Community Hall

Geethanjali gives you the best of specifications and unmatched quality with ISO 9001:2008 standards.

Cost: Rs.~~3200~~/- psft, inaugural offer Rs.2950/- psft.*
*** Taxes and levies extra**
DTCP Approval No. 191/2010



Covai Property Centre (India) Private Limited

COVAI PROPERTY CENTRE (INDIA) PRIVATE LIMITED

727, Damu Nagar, Puliyakulam Main Road, Coimbatore - 641 045.
Phone : Coimbatore - 0422-2312367, 0422-6572625, 88703 31144, 98943 17841
Chennai - 044-24463063 (Ms Gita Ramesh), 93800 08929 (Mr. Achal Ramesh)
email: covaiprop@vsnl.net (or) covaiprop@airtelmail.in (or) info@covaiprop.com
www.covaiprop.com



சுந்தரி கணேசன்



சிறுகதை

அம்மாவாம் அம்மா!

"பட பட" என்று கதவைத் தட்டும் சத்தம் கேட்டு எழுந்து வந்தாள் சுஜா. "யாராக இருக்கும் இந்த மூணு மணிக்கு?" என்று யோசித்தவாறே கதவைத் திறந்தவள் ஆச்சர்யப்பட்டாள். எதிரே அவள் கணவன் ராகவ் படபடப்பாக நின்று கொண்டிருந்தான்.

"என்ன ராகவ் இந்த நேரத்தில்? உடம்பு ஏதாவது சரியில்லையா?" என்று கேட்ட சுஜாவை இடைமறித்த ராகவ் ,

"என் உடம்புக்கு ஒன்றும் இல்லை சுஜா. உன் அம்மாவுக்குதான் உடம்பு மோசமாக இருக்கிறது. நீ உடனே கிளம்பு. நான் போய் நம்ம குழந்தையை ஸ்கூல்லயிருந்து அழைச்சுக்கிட்டு வந்துடறேன்" என்றான். எந்தவிதமான பதற்ற உணர்ச்சியும் காட்டாத சுஜா, "நீங்க எங்கும் போகவேண்டாம் ராகவ், இன்னும் அரைமணி நேரம் கழித்து ராதாவே ஸ்கூலிலிருந்து வந்துடுவா. நான் போய் காப்பி போட்டு எடுத்து வர்றேன்" என்று உள்ளே சென்றவளைத் தடுத்தான் ராகவ்.

"சுஜா, கொஞ்சம் நில்லு. உடம்பு சீரியஸ் என்றது என் அம்மாவுக்கு இல்ல; உன் அம்மாவுக்கு! உடனே கிளம்புன்னா ஒண்ணுமே நடக்காததுபோல கேஷுவலா இருக்கியே! சரி சரி, பேச நேரமில்லை. கெட் ரெடி! நான் போய் ராதாவை அழைச்சுக்கிட்டு வர்றேன்!" என்று கிளம்பியவனைப் பிடிவாதமாகத் தடுத்தாள் சுஜா.

"அம்மாவாம் அம்மா! அம்மா என்ற வார்த்தைக்குத் துளிக்கூட அருகதையே கிடையாது. அன்பு, பாசம், அரவணைப்பு என்றால் என்ன என்று தெரியாத ஜென்மம்" என்று முணுமுணுத்தாள்.

சுஜாவின் நினைவுகள் பின்னோக்கிச் சென்றன.

சுஜா ஐந்து வயது சிறுமியாய் இருந்தபோது அவளை பள்ளிக்கு அனுப்ப ஏற்பாடு ஆகிக் கொண்டிருந்தது. 'டாடா' சொல்லும்முன் புத்தகமும் கையுமாக "அம்மா" என்று தாய் கமலத்தை ஓடி வந்து கட்டிக்கொண்டவளை "சீ, தள்ளிப் போ!" என்ற தாயை ஆச்சர்யத்தோடு பார்க்கிறாள்.

சுஜாவைக் காலை எழுப்புவதிலிருந்து பல் தேய்த்து குளிப்பாட்டி, சாப்பிடக் கொடுத்து, பள்ளி அனுப்புவது வரை எல்லாம் பாட்டி, தாத்தாதான். தாய் கமலம் எட்டி இருந்து எல்லாம் பார்ப்பாள். சுஜாதா ஆசையாக

சென்றாலும் விரட்டிவிடுவாள். சுஜா ஸ்கூலில் மற்ற பிள்ளைகள் அம்மாவுடன் வருவதும் அவர்கள் மதிய வேளையில் ஆசையோடு உணவு ஊட்டுவதையும் ஏக் கத்தோடு பார்ப்பாள். தன் அம்மா மட்டும் ஏன் இப்படி இருக்கிறாள் என்பது புரியாத புதிராக இருந்தது குழந்தை சுஜாவுக்கு.

தனக்குக் குழந்தைப் பிறந்ததும் சுஜா, தனக்குக் கிடைக்காத தாய்ப் பாசத்தை சேர்த்து வட்டியும் முதலுமாய் அளித்தாள். குழந்தை மேல் ராகவ் அன்பு காட்டினால், அவனையும் தனக்குப் போட்டியாக எண்ணினாள்.

வாசலில் அழைப்பு மணி கேட்டு பழைய நினைவுகளிலிருந்து மீண்டு வந்து கதவைத் திறந்தாள். சுஜா இன்னமும் தயார் ஆகாத நிலையைக் கண்ட ராகவ், ''என்ன சுஜா, நான் அவசரம்னு சொல்லியும் இன்னும் ரெடியாகலையா?'' என்று கடுமையாகக் கேட்டான். இந்த ஐந்து வருடங்களில் ராகவ் கடுமையாகப் பேசியதை சுஜா பார்த்ததில்லை. உடன் ராகவ், சுஜா கையில் ஒரு கவரைத் திணித்து 'இதோ பார் சுஜா! உன் அம்மா உனக்கு எழுதிய கடிதம். இதைப் படிச்சதும் உன் மனசு மாறினால் என்னோடு கிளம்பு. இல்லைன்னா, நானும் ராதாவும் பார்த்துட்டு வர்றோம்'' என்று கூறிவிட்டு உள்ளே சென்றான். அலட்சிய மாகக் கடிதத்தைப் பிரித்து படிக்க ஆரம் பித்தாள் சுஜா...

'என் உயிரின் உயிர்மூச்சே, சுஜா! உன் தாய் கமலம் எழுதிக்கொண்டது. முதலில் நான் உயிரே என்று எழுதி யது உனக்கு ஆச்சர்யமாக இருக்கும். அன்பு என்றால் என்ன விலை



என்று கேட்கும் இவளுக்கு என்ன திடீர் கரிசனம் என்று தோன்றுகிறதல்லவா. கண்ணே சுஜா, நான் உன் மேல் கொண்டுள்ள பாசம், அன்பு எல்லாவற்றையும் என் நெஞ்சிலேயே புதைத்துக்கொண்டேன். பாசமற்ற தாயாக நடந்துகொண்டேன். இதெல்லாம் எதற்காக கண்ணே, உன் நல்லதுக்காக. நீ, மாப்பிள்ளை, குழந்தைகள், நீண்ட ஆயுளோடும் செல்வாக்கோடும் வாழ வேண்டும் என்பதற்காக.

சுஜா நான் பிறந்து வளர்ந்தது தஞ்சை மண்ணில்தான். பாசத்தின் மறு அவதாரம் உன் தாத்தா பாட்டியும். எனக்கு நான்கு வயது ஆன போது, என்னை பள்ளியில் சேர்க்க ஏற்பாடு செய்தார் உன் தாத்தா. பள்ளிக்குக் கிளம்ப நல்ல நேரம் நெருங்கிக்கொண்டிருந்தது. மேளக்காரர்கள் வரவில்லை. உடன் உன் தாத்தா மேளக்காரர்களை தான் போய் அழைத்து வருவதாய்க் கூறிச் சென்றவர், வெகு நேரமாகியும் திரும்பி வரவில்லை. சிறிது நேரம் கழித்து வந்தது அவரது உயிரற்ற உடல். ஒரு சாலை விபத்தில் சிக்கிய அவர், அந்த இடத்திலேயே மாண்டுவிட்டார். எப்படியோ மனதைத் தேற்றிக் கொண்டோம்.

என் தாயிடம் தந்தையின் பாசம், அன்பு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து அனுபவித்தேன். திருமண வயது வந்தது. நல்ல வரன் என்று உன் அப்பாவைப் பார்த்துப் பேசி முடித்தார்கள். திருமண நாளும் குறித்தாகிவிட்டது. தந்தையில்லாத பெண் என்று என் திருமணத்தை ஒரு குறையுமில்லாமல் மிக விமரிசையாக நடத்த என் தாய் திட்டமிட்டு இருந்தார். திருமணத்துக்கு ஒரு வாரம்தான் பாக்கி. திருமணத்துக்கு முகூர்த்த புடவை வாங்க என் தாய், உறவினர்களுடன் கிளம்பிச் சென்றார். மாலை அனைவரும் திரும்பி வந்தனர் என் தாயை தவிர. வரும் வழியில் ஏதோ ஒரு கோயில் குளத்தில் இறங்கியவர் நீரில் மூழ்கி இறந்துவிட்டார். என்னால் அந்த அதிர்ச்சியைத் தாங்கிக் கொள்ளமுடியவில்லை. உறவினர்களும் சுற்றி இருப்பவர்களும் 'அதிர்ஷ்டமில்லாதவள்' என்று ஏசினார்கள். உன் தந்தை வீட்டுக்காரர்களும் என்னைத் தங்கள் மருமகளாக்கிக் கொள்ளத் தயங்கினார்கள். ஆனால் உன் தந்தையோ, என்னைத்தவிர வேறு பெண்ணைத் திருமணம் செய்து கொள்ள முடியாது என்று நிச்சயமாகக் கூறிவிட்டார். அவரது பிடிவாதத்தால் எங்கள் திருமணம் எளிமையாக நடந்து முடிந்தது.

உன் தந்தை மிகவும் நல்லவர். என் மீது பாசத்தை அள்ளிப் பொழிந்தார். எங்கள் அன்பின் அடையாளமாக நீ பிறந்தாய். மகளே! உன்னையும் என்னையும் கண்ணுக்குள் வைத்து உன் அப்பா காத்து வந்தார். உனக்கு ஐந்து வயது ஆனது. உன்னைப் பள்ளியில் சேர்க்க ஏற்பாடுகள் நடந்தன. விதி என் வாழ்வில் மறுபடியும் கொடூரமாக விளையாடியது. 'நெஞ்சு வலி' என்று படுத்த உன் தந்தை மீண்டும் எழுந்திருக்கவேயில்லை.



5

இஞ்சி,
நீண்ட நாட்களுக்கு புதிதாக இருக்க, ஃப்ரிஜ்ஜில் வெறுமனே வைக்காமல் ஒரு கிண்ணத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி, அதில் போட்டு வைத்தால் ஃபிரஷ்ஷாகவே இருக்கும். இந்த நீரை இரண்டு நாட்களுக்கு ஒருமுறை மாற்றினால் போதும்.
- அ.ஜுஹ்பர் காதர், மேற்கு தாம்பரம்

அந்தச் சோகத்திலிருந்து என்னை மீட்டது உன் குழந்தைத்தனமும் என் மாமனாரும், மாமியாரும்தான்.

அந்தச் சம்பவத்துக்குப் பிறகு ஒன்றை நான் நன்றாகப் புரிந்துகொண்டேன். நான் யாரிடம் அளவுகடந்த பாசத்தையும் அன்பையும் காட்டுகிறேனோ, அவர்கள் என்னை விட்டுப் பிரிந்துவிடுகிறார்கள். என் மனதைக் கல்லாக்கிக் கொண்டேன். என் ஆசையையும் பாசத்தையும் காட்டினால் நீயும் என்னை விட்டுப் பிரிந்துவிடுவாயோ என்று பயந்தேன். அந்த நினைப்பே என்னை அச்சப்படுத்தியது. உன்னை அணைக்க என் கைகள் தவித்தபோது என் ஆசையை அணைபோட்டுத் தடுத்தேன். என் மனதைக் கல்லாக்கிக் கொண்டேன். பாசம் இல்லாதது போல வெளிவேஷம் போட்டேன்.

உன் திருமணம் அன்று ஆசீர்வதிக்க நான் உன் அருகில் வரும்போது வெறுப்போடு நீ எட்டிப் போனாயே. என் மனம் ஒரு நிலையில் இல்லை. சுஜா, கண்ணே! நானும் ஒரு சராசரிப் பெண்தானே? ஒரு தாய் எப்படி இருக்கக்கூடாதோ, அதற்கு முன் உதாரணமாய் நான் இருந்தேன். எல்லாம் எதற்காக கண்ணே. என் அன்பு மகள் என்னை விட்டுப் பிரிந்து நான் அனாதை ஆகிவிடக்கூடாதல்லவா? உன் கணவருக்கு எல்லாம் தெரியும். உன்னிடம் ஒன்றும் சொல்லக்கூடாது என்று சத்தியம் வாங்கிக்கொண்டு இருக்கிறேன். கண்ணே, என் இறுதிக்காலம் வந்துவிட்டது. ஒரு முறை உன்னை நேரில் பார்த்து உன் வாயால் 'அம்மா' என்று கூப்பிடுவதைக் கேட்க வேண்டும் போல் இருக்கிறது.கண்ணே, நீ வருவாயா? என் நீண்ட நாள் தாகத்தைத் தீர்த்து வைப்பாயா?

- அன்புள்ள அம்மா.

சுஜா கண்களிலிருந்து கண்ணீர் ஆறாகப் பெருகியது. ''அம்மா'' என்று கதறிய கதறலில் முப்பது வருட வெறுப்பு கரைந்து. பாசம் பெருக்கெடுத்துத் துடித்தாள். அந்தப் பாசப் பெருக்கின் வேகத்திற்கேற்ப, காரையும் வேகமாக ஓட்டினான் ராகவ். ●

ஆன்மிகப் பணியில்...

அசத்துதே அஷ்டபதி!

ஈரோடு மாவட்டம் சத்தியமங்கலத்தில் உள்ள மீனாட்சியம்மன் கோயிலைச் சுற்றி குடியுள்ள நாங்கள் அஷ்டபதி என்ற பெயரில் மாதர் சங்கம் நடத்துகிறோம். இதன் மூலம் ஆன்மிகம் தொடர்பான பணிகளைச் செய்து வருகிறோம். கோயிலில் தினமும் மாலையில் ஸ்ரீ விஷ்ணு சகஸ்ரநாமமும், ஒவ்வொரு பௌர்ணமியன்றும் ஸ்ரீலலிதா சகஸ்ரநாமம் பாராயணமும் செய்கிறோம். மார்கழி மாதத்தில் ஆண்டாள் நாச்சியாருக்கு 'கூடாரவல்லி' உற்சவம் நடத்துகிறோம். தவிர, ஆடிப்பூரத்தன்று வளையல் திருவிழா, நவராத்திரி ஒன்பது நாளும் சக்தி வழிபாடு, திருவிளக்கு பூஜை நடத்துவதோடு கோயில் உற்சவங்களான ஆருத்ரா தரிசனம், புட்டுத் திருநாள், அன்னாபிஷேகம், வைகாசி விசாகம் முதலியவற்றிலும் எங்கள் பங்கு தங்குதடையின்றி உண்டு.

ஸ்ரீ சாகேத ராம பஜனா மண்டலியினரால் நடத்தப்படும் ஸ்ரீ ராதா கல்யாணம், ஸ்ரீ சீதா கல்யாணம் உற்சவங்களின் ஒரு பகுதியான அஷ்டபதி பாடல்களை நாங்கள் அனைவரும் பாடி வருகிறோம்.

முத்தாய்ப்பாக ஒவ்வொரு ஆண்டும் சித்திரை மாதம் பௌர்ணமி (சித்ரா பௌர்ணமி)யன்று இரவு நிலா ஒளியில் எங்களுள் ஒருவரின் வீட்டு மொட்டை மாடியில் எங்கள் குடும்பங்களிலுள்ள குழந்தைகள் முதல் முதியவர் வரை ஆண்-பெண் அனைவரும் ஒன்றுகூடி நிலாச்சோறு சாப்பிடுவோம். சித்ரான்னத்தோடு இனிமையான பாடல்களும் கலந்து ஒரே கலகலதான்!

தகவல்: மீனாட்சி கிருஷ்ணமூர்த்தி, சத்தியமங்கலம்

* பின்னல் கோலாட்டத்தில்...



கோதானம் செய்வது ஓராயிரம் அஸ்வமேத யாகம் செய்த பலனை கொடுக்கும்
கோதானத்திற்கு மிஞ்சி ஒரு புண்ணியமும் இல்லை. பரிகாரத்துக்கு அதுவே பெரிய மருந்து

உங்கள் இல்லங்களில் சகல செல்வங்களும் அமைதியும் நிலவ

மாட்டுப்பொங்கல் அன்று (15-01-2011) கோதானம் செய்து

பித்ரு தோஷம், புத்திர தோஷம், நவகிரஹ தோஷம், நாகதோஷம், பிரமஹத்தி தோஷங்களில் இருந்து விடுபட்டு, திருமணத் தடை, வியாபார தடை, கடன் தொல்லை, பணப் பிரச்னை நீங்கி, கணவன் - மனைவி ஒற்றுமை, கல்வியில் முன்னேற்றம் கண்டு சகல ஐஸ்வர்யங்களுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ அன்புடன் அழைக்கிறோம்

அனைத்து தெய்வங்களும் உள்ளடங்கிய கோமாதாவை கோதானம் (பசுவும் கன்றும்) செய்தால், மேற்கண்ட அனைத்து தோஷங்களும் விலகி குடும்பத்தில் மங்கல காரியங்கள் தடையின்றி நடைபெறும். கோதானம் செய்ய ரூ.9,000/- (**Cheque/DD/MO** மூலமாக) **Sri Ghosala Seva Trust, Chennai** என்ற பெயரில் கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்ப வேண்டுகிறோம். கோதானம் செய்பவர்களுக்கு பிரசாதத்துடன் பித்தளையிலான பெரிய கோமாதா விக்ரஹமும் வெள்ளியிலான ஐஸ்வர்ய பெருமாள் விளக்கும், நரசிம்மர் சாளகிராமமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

கோதானம் செய்பவர்களின் இல்லங்களில் மஹாலக்ஷ்மி விரும்பி வந்து வாசம் செய்வாள்



நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின் படி வரி விலக்கு உண்டு

பசுமடம்

வயதான பசுக்கள் பராமரிக்கும் இல்லம்
ஆதரவற்ற பசுக்கள் பாதுகாக்கும் இல்லம்
ஊனமுற்ற, நோயுற்ற பசுக்கள் பேணும் இல்லம்

(Recognised by Animal Welfare Board of India)

பெருமாளகரம், திருவேற்காடு(P0), சென்னை-77 போன்: 044-3299 9888



முகத்தில் கரும்புள்ளி, கழுத்தில் கறுப்பாக படை ஏற்படுவதற்கு வைட்டமின் 'பி' சத்தில் உள்ள நியாசின் குறைபாடும் காரணமாக இருக்கலாம். அதிகம் தீட்டப்படாத அரிசி, பட்டாணி, முந்திரி, பிரட் வகைகளை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் நாளடைவில் இந்தக் கரும் புள்ளிகள் மறைந்து விடும்.

- டி.உமா மகேஸ்வரி, சீர்காழி

இவை எல்லாமே ஆஹா தான்!

உயர் இரத்த அழுத்தம் இருப்பவர்கள், முற்றிய முருங்கை இலையைப் பறித்து உரலில் இட்டு மெல்லிய துணியால் பிழிந்து சாறெடுத்து குடிக்க வும். காலையில் வெறும் வயிற்றிலும், இரவில் படுக்கப் போகும் போதும் இரண்டு தேக்கரண்டி வீதம் மூன்று நாட்கள் குடித்தால் குணம் கிடைக்கும்.

- கீதா ஹரிஹரன், திருவனந்தபுரம்

புதிய பொருள்களை விற்பனைக்கு வந்தவுடனே வாங்காமல், சிறிது காலம் கழித்து வாங்கினால், விலை சற்று குறைந்திருக்கும். அதன் தரம், பயன்பாடு இவற்றையும் விரிவாகத் தெரிந்து கொள்ள முடியும்.

- வி.பவானி, செம்பாக்கம்

வாழைப்பூவைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி, முருங்கைக் கீரையுடன் சேர்த்து வதக்கிச் சாப்பிடலாம். ருசியாக இருக்கும். இதை ஒரு வாரம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் குடற்புண் குணமாகும்.

- ஆர். பிரகாசம், கோவிலூர்

சர்க்கரையைப் பொடித்து ஒரு டப்பாவில் வைத்தால், அவசரமாகத் தயாரிக்கும் ஜூஸ் வகைகள், காப்பி, டீ, ஹார்லிக்ஸ் கலக்க வசதியாயிருக்கும்.

-பி.மீனலோசினி, சென்னை-92

மைக்ரோஅவனில் வைக்கும் பிளாஸ்டிக் பாத்திரங்கள் மஞ்சள் நிறம் படிந்திருந்தால் (சாம்பார், ரசம் போன்ற மஞ்சள் தூள் கலந்த பொருள்கள் வைப்பதால்), துணிக்கு உபயோகிக்கும் ப்ளீச்சில் சிறிது தண்ணீர் கலந்து, பாத்திரங்களில் ஊற்றி இரவு வைத்திருந்து, காலையில் தேய்த்து எடுத்தால் பளிச்சென இருக்கும்.

- வசந்தா, விழுப்புரம்

வீடு கட்டுபவர்கள் மாடிப்படிகளை அமைக்கும்போது, குறைந்த உயரம் வைத்துக் கட்டலாம். குழந்தைகள், வயதானவர்கள், படிகளில் ஏற வசதியாக இருக்கும்.

- ரா.ராஜேஸ்வரி, மேற்கு மாம்பலம்

வாங்க தொழிலதிபர் ஆகலாம்!



அண்மையில் நான் இணையத்தில் உலாவிக் கொண்டிருந்தபோது, ஒரு இன்ஷ்யூரன்ஸ் ஏஜெண்ட் எப்படி தமக்கு ஏற்பட்ட பிரச்னையையே தொழில் ஐடியாவாக்கி வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்றார் என்ற சுவாரஸ்யமான உண்மைக் கதையைப் படிக்க நேர்ந்தது. இதோ அந்தக் கதை உங்களுக்காக...

அமெரிக்காவில் லூயிஸ் எட்சன் வாட்டர்மேன் (Lewis Edson Waterman) என்பவர் ஒரு பிரபலமான இன்ஷ்யூரன்ஸ் ஏஜெண்ட். இவர் ஒரு சமயம், நியூயார்க் நகரின் மிகப் பெரிய பணக்காரர்களில் ஒருவரை, பாலிசி எடுக்க வைப்பதற்காகச் சந்தித்தார். அவரும் பாலிஸி எடுக்க ஒப்புக் கொள்ளவே விண்ணப்பப் படிவத்தை நிரப்பி அதில் கையெழுத்தைப் பெற பேனாவுடன் அவர் முன் வைத்தார்.

அந்தக் காலத்தில் ஃபவுண்டன் பேனாக்கள்தான் உயர்வான பேனாக்களாகக் கருதப்பட்டு வந்தன. அப்படிப் பட்டதொரு பேனாவைத்தான் அவர் முன்வைத்திருந்தார் வாட்டர்மேன். அந்தப் பணக்காரர் கையெழுத்திட முயற்சித்தபோது பேனா மக்கர் செய்தது. அவர் அதனை உதறிவிட்டு மீண்டும் எழுத முயற்சித்தார். அப் போதும் அது எழுதாமல் போகவே, அவர் ஓங்கி உதறினார். பேனாவிலிருந்த மை, விண்ணப்பப் படிவத்தின் மீது சிதறி விட்டது.

இதனால் அந்தப்



இராம்குமார் சிங்காரம்

எனக்குத் தெரிந்த உறவினர் ஒருவர் பாக்கு மட்டைத் தட்டுகளைத் தயாரித்து தரச் சொல்கிறார். மாதம் 5,000 தட்டுகள் வேண்டும் என்று கேட்கிறார். இந்தத் தட்டுகளை எப்படித் தயாரிப்பது என்று எனக்குத் தெரியும். ஆனால் இதற்கு எப்படி விலை நிர்ணயம் செய்வது என்று தெரியவில்லை. இதற்கு உங்களது ஆலோசனை தேவை.

- ரமா சந்திரசேகரன், சின்ன சேலம்.

பொதுவாக ஒரு பொருளுக்கு எப்படி விலை நிர்ணயிப்பது என்பதை முதலில் பார்ப்போம். பொருளை உற்பத்தி செய்வதற்கான செலவு, அலுவலகத்தை நடத்துவதற்கான நிர்வாகச் செலவு, லாபம் ஆகிய மூன்று தொகைகளையும் சேர்த்துத்தான் ஒரு பொருளின் விற்பனை விலை நிர்ணயிக்கப்படுகிறது.

உற்பத்திச் செலவு என்பது கச்சாப் பொருள் மற்றும் உற்பத்திக்கான இதர செலவுகளை உள்ளடக்கியதாகும். மாதந்தோறும் 50,000 பாக்கு மட்டைத் தட்டுகள் உற்பத்தி செய்ய ₹1,00,000 செலவாகும் என்றால், ஒரு தட்டின் உற்பத்திச் செலவு ₹ 2 ஆகும்.

நிர்வாகச் செலவு என்பது அலுவலகத்திற்கான வாடகை, ஊழியர் சம்பளம், தொலைபேசிச் செலவு, மின்சாரச் செலவு, முதலீட்டிற்கான வட்டித் தொகை, விளம்பரச் செலவு என அனைத்தையும் குறிக்கும். தோராயமாக உங்களால் மாதந்தோறும் எவ்வளவு பொருள்களை உற்பத்தி செய்ய



முடியும் என்பதைக் கணக்கில் கொண்டு, அதன் அடிப்படையில் ஒரு பொருளுக்கான நிர்வாகச் செலவை நிர்ணயிக்க வேண்டும். உதாரணத்திற்கு உங்களுடைய நிர்வாகச் செலவு மாதத்திற்கு ₹ 1 லட்சம் என்று வைத்துக் கொண்டால், உங்களுடைய இலக்கு 50,000 பாக்கு மட்டைத் தட்டுகள் என்ற வீதத்தில், ஒரு தட்டுக்கு ₹ 2 நிர்வாகச் செலவாகும்.

லாபத்தைப் பொறுத்தவரையில் குறைந்தபட்சம் 10 சதவிகிதத்திலிருந்து, அதிகபட்சம் 50 சதவிகிதம் வரை வைத்து விற்பனை செய்யலாம். ஒருவருக்கு மொத்தமாக விற்கிற போது லாபத்தைக் குறைவாகவும், உதிரியாக விற்கிற போது லாபத்தை அதிகமாகவும் நீங்கள் வைத்துக் கொள்ளலாம். இந்த பாக்கு மட்டைத் தட்டிற்கு 25 சதவிகிதம் லாபம் வைக்க நீங்கள் விரும்பினால், உற்பத்திச் செலவு ₹ 2, நிர்வாகச் செலவு ₹2, லாபம் ₹1 ஆக மொத்தம் ஒரு பாக்கு மட்டைத் தட்டின் விலை ₹5 ஆகும்.

நீங்கள் இந்த விலையை இறுதி விலையாக எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது. சந்தையில்

பணக்காரர் கோபப்பட்டு வாட்டர்மேனை வெளியே அனுப்பி விட்டார். இந்தச் சம்பவத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட வாட்டர்மேன், முதலில் சீராக எழுதக்கூடிய ஃபவுண்டன் பேனாவைக் கண்டுபிடிக்கும் முயற்சியில் இறங்கினார். இதற்


♦ லூயிஸ் எட்சன் வாட்டர்மேன்

காக தன் சகோதரர் ஃப்ராங் வாட்டர்மேனின் (Frank Waterman) ஒர்க்ஷாப்பில் ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டார். கேப்பிலாரிட்டி (Capillarity) என்ற தத்துவத்தின் அடிப்படையில் காற்றின் உதவியுடன் மையினை சீராக வெளியேற்றும் கேப்பில்லரி ஃபீட் ஃபவுண்டன் பேனாக்களை

இதே பாக்கு மட்டைத் தட்டு என்ன விலைக்கு விற்கிறது என்று பார்க்க வேண்டும். உதாரணத்திற்கு இந்த பாக்கு மட்டைத் தட்டு ₹ 2 க்கு சந்தையில் விற்கப்பட்டால், உங்கள் வாடிக்கையாளர், உங்களிடம் அதைவிடக் குறைவான விலைக்குத்தான் வாங்க விரும்புவார்.



இப்போது உங்களுடைய விலையை ₹5லிருந்து ₹ 1.75 ஆகக் குறைக்க வேண்டும் எப்படி? நீங்கள் 50,000 தட்டுகளை உற்பத்தி செய்வதற்கு மாறாக குறைந்தபட்சம் 5,00,000 தட்டுகளையாவது உற்பத்தி செய்ய வேண்டும். அப்படியானால் உங்கள் கொள்முதல் செலவில் 40 விழுக்காடு வரை குறைய வாய்ப்புள்ளது. அதாவது கச்சாப் பொருளை நீங்கள் 10 மடங்கு அதிகம் வாங்குவதால் அவர்கள் மிகக் குறைவான விலைக்கு பொருள்களை வழங்குவர். இதனால் உற்பத்திச் செலவு ₹2லிருந்து ₹1.20ஆகக் குறைய வாய்ப்புள்ளது.

நிர்வாகச் செலவும் 5,00,000 தட்டுகளுக்கு என்று பார்க்கும்போது ஒரு தட்டுக்கு 20 பைசா அளவே ஆகும். லாப விகிதத்தையும் முன்பு போன்று 25 சதவிகிதம் என்று வைத்துக்கொண்டால் 35 காசை (₹1.40X25%) லாபமாக நிர்ணயிக்க வேண்டும். ஆக இப்போது கூட்டிப் பாருங் கள். உங்கள் மொத்த அடக்க விலை ₹1.75 ஆகும்.

உங்களால் மாதந்தோறும் 5,00,000 பாக்கு மட்டைத் தட்டுகள் விற்க முடிய வில்லை என்றால், நீங்கள் பாக்கு மட்டைத் தட்டு உற்பத்தியில் இறங்காமல், வேறு உற்பத்தியாளரிடம் சென்று தட்டுகளைக் குறைந்த விலைக்கு வாங்கி, கூடுதலாக 10 விழுக்காடு மட்டும் லாபம் வைத்து அதனை விற்று விடலாம். அதாவது சந்தையில் கடை, கடையாக ஏறி இறங்கினால் ஓரளவிற்கு தரமான தட்டுகளை பேரம் பேசி ₹1.60 அல்லது ₹1.65க்கு வாங்கி, ₹1.75 அல்லது ₹1.80க்கு-க்கு வாடிக்கையாளரிடம் விற்று விடலாம்.

இதில் நீங்கள் உற்பத்தியாளராக இல்லாமல், வாங்கி விற்கும் வர்த்தகராக மட்டுமே செயல்படுவதால் உங்களுக்கு உற்பத்திச் செலவு அறவே இருக்காது. நிர்வாகச் செலவும் மிக மிகக் குறைவாகவே இருக்கும். எனவே, உழைப்பு குறைவு என்பதால் 10% லாபம் போதுமானதாகும்.

நீங்கள் ₹10 செலவழித்து வாங்கிக் குடிக்கும் முன்னணி குளிர்பானங்களின் உற்பத்தி விலையும், விற்பனை விலை என்ன தெரியுமா? ₹1 மட்டுமே. அப்படியானால் நிர்வாகச் செலவு, விளம்பரச் செலவு, லாபம் ஆகியவற்றுக்கு அந் நிறுவனங்கள் 900 சதவிகிதம் தொகையை ஒதுக்குகின்றன என்பதை நீங்கள் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

(Capillary Feed Fountain Pen) 1884 ஆம் ஆண்டு உருவாக்கி அதற்கென பேட்டண்ட் உரிமையையும் பெற்றார்.

பிறகு, 'வாட்டர்மேன் பென் கம்பெனி' என்ற நிறுவனத்தைத் தொடங்கி ஐந்து வருட உத்தரவாதத்துடன் இந்தப் பேனாக்களை விற்கத் தொடங்கினார். வர்த்தகம் சூடுபிடிக்கவே 1899 ஆம் ஆண்டு கனடா நாட்டில் மாண்ட்ரியல் நகரில் ஒரு பெரிய தொழிற்சாலையை நிறுவி வர்த்தகத்தை விரிவாக்கி பெரும் பணக்காரரானார்.

இதுபோன்று, உங்களையும் கோடீஸ்வரராக்கும் தொழில் சிந்தனைகள் எப்போது வேண்டுமானாலும் எழலாம். காத்திருங்கள்.

(தொடரும்)

'**முடி**யாது' என்று நீ சொல்வதை எல்லாம், யாரோ ஒருவன் எங்கோ செய்து கொண்டிருக்கிறான் - டாக்டர் அப்துல் கலாம்

(அதனால படிக்க முடியாதுன்னு சொல்லப்படாது... ஓகே?)

- **ரம்யா**,
டிப்ளமோ மூன்றாமாண்டு,
என்.வி.ஏ. சென்ஷனரி தொழில்நுட்பக் கல்லூரி,
கோத்தகிரி

நச்சுன்னு ஒண்ணு சொல்றேன் கேட்டுக்கோங்க:

காதலுக்காக சாகவும் கூடாது.

காதலிக்காம சாகவும் கூடாது.. லவ் மேக்ஸ் லைஃப் ப்யூட்டிஃபுல்!

(அந்நியன் ரெமோ டயலாக் மாதிரியிருக்கே!)

- **மஹிமா**, பி.ஏ.
இரண்டாமாண்டு,
குருநானக் கல்லூரி,
சென்னை



நண்பேன்டா...

ஆடம்பரம் என்பது நாம் தேடிக் கொள்ளும் வறுமை,

சிக்கனம் என்பது நம் மைத் தேடி வரும் செல்வம்... இதுதான் வாழ்க்கை.

(இது அந்நியன் அம்பி டயலாக்கேதான்!

-மணிகண்டபிரபு,
எம்.பி.ஏ., பாவேந்தர் பாரதிதாசன் பல்கலைக் கழகம், திருச்சி



சென்ற மாத மங்கையர் மலரில் பூஞ்சாரல் பக்கங்களில் வெளியான 'மாற்றி விடு' (பக்.172) என்ற கட்டுரையை ஏற்கெனவே வேறொரு பத்திரிகையில் ஒரு வாசகி எழுதியுள்ளார். ஆக, காலேஜ் பசங்க, சுட்டு எழுதுவதிலும் கில்லாடிதான்.

- **எஸ்.சுகந்தி**, கீவளூர்

டியர் ஸ்டூடண்டஸ் இந்தப் பட்டம் நமக்குத் தேவையா? நம் வாசகியருக்கு என்ன பதில் சொல்வது? இனி இப்படி நடக்காது என்று நம்புவோம். (ஆர்.)



விழி மூடி யோசித்தால் அங்கேயும் வந்தாய் முன்னே.. முன்னே..

அப்புறம் எங்க தூங்கறது? கொய்யால... பயந்து போய் எழுந்திருச்சிட்டேன்.

(பயபுள்ள.. என்னா... வில்லத்தனம்!)

- **டி. சரண்ராஜ்,** பி.எஸ்ஸி., மூன்றாமாண்டு, நேதாஜி சுபாஷ் சந்திரபோஸ் கல்லூரி, திருவாரூர்

உன்னுடைய பெயரை வாசித்த பின்புதான் தெரிந்து கொண்டேன். உன் பெற்றோருக்கும் கவிதை எழுதத் தெரியும் என்று.

- இப்படிக்கு டோட்டல் குடும்பத்துக்கே ஐஸ் வைப்போர் சங்கம்.

- **சுபஸ்ரீ,** பி.இ.மூன்றாமாண்டு, பொன்னையா ராமஜெயம் பொறியியல் கல்லூரி, தஞ்சாவூர்





நான் உன் மேல வெச்சிருக்குற அன்பு வெங்காயம் மாதிரி...

அதை நீ கட் பண்ண நெனைச்சா உனக்குத்தான் கண்ணீர் வரும்... அதனால ஜாக்கிரதை.

(ஷ்ஷ்ஷ்.... என்னை இவ்வளவு புத்திசாலியா படைச்சுட்டியே ஆண்டவா...)

- **ஷாரிதா மைத்ரேயி,** பி.எஸ்ஸி., மூன்றாமாண்டு, பெண்கள் கிறித்துவ கல்லூரி, சென்னை

படிக்கும்போது தூக்கம் வந்தா என்ன செய்யணும்? நமக்கு படிப்புதான் வரலை, தூக்கமாவது வருதேன்னு நினைச்சு சந்தோஷமா தூங்கிடணும்.

(பிட்டடிச்சும் ஃபெயிலான கூட்டம்தானே நீ?)

- **ஷர்மிளா,** பி.இ. மூன்றாமாண்டு, பிரியதர்ஷினி பொறியியல் கல்லூரி, வாணியம்பாடி



காலேஜ் காமெண்ட்ஸ்



பஸ் - 12 பி
கிளாஸ் ரூம் - சிறை
கேண்டீன் - வட்டாரம்
லெக்சரர் - எவனோ ஒருவன்
பிரின்ஸிபல் ரவுண்ட்ஸ் - சண்டியர் வர்றாரு
எக்ஸாம் ஹால் - சத்தம் போடாதே!
எக்ஸாம் - நாளைய தீர்ப்பு
கேள்வித்தாள் - சம்திங், சம்திங்...
அரியர்ஸ் - உனக்கு 20 எனக்கு 18
கல்லூரி விடுமுறை - உல்லாசம்
பாய்ஸ் - நாடோடிகள்
கேர்ள்ஸ் - ரோஜாக் கூட்டம்

- சு. ஜெயகவிதா, பி.எஸ்ஸி.,
கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் இரண்டாமாண்டு,
எஸ்.எப்.ஆர்.கல்லூரி, சிவகாசி



''அண்ணே, கோல்டு செயினை உருக்குனா கோல்டு கிடைக்கும்... சில்வர் செயினை உருக்குனா சில்வர் கிடைக்கும். சைக்கிள் செயினை உருக்குனா...

(மறுபடியுமா... கைப்புள்ள ஓடிடு)

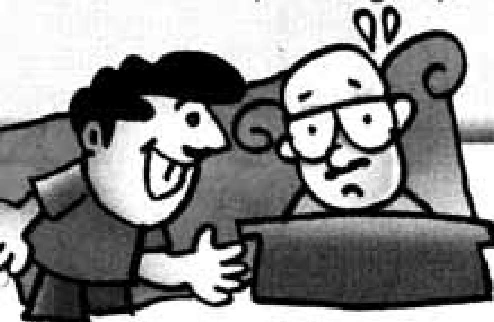
- வி.ஜே.பத்மப்ரியா, எம்.ஃபில்., கணிதம்,
ஏடி.எம். கல்லூரி, நாகப்பட்டினம்

''நான் தபால் மூலம் இங்கிலீஷ் கத்துக்கிட்டேன்டா.''

''எங்க இரண்டு வார்த்தை இங்கிலீஷ்ல பேசு''

''சார், போஸ்ட்''

- சாரதா, 11ம் வகுப்பு,
எஸ்.எஃப்.எஸ்.மேல்நிலைப்பள்ளி,
புதுக்கோட்டை





''2011-லேர்ந்து அழகா இருக்கிறவங்களுக்கு எல்லாம் 'டாக்ஸ்' போடப் போறாங்களான்டி?''

''அதனால...''

''உனக்கு ஒண்ணும் பிரச்னை இல்லை. எனக்குத்தான் எத்தனை கோடி போடறாங்கன்னு தெரியலை.''

- **சிந்துஜா**, 10-ம் வகுப்பு, ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர்

''**யா**ருடா தமிழாசிரியர் காலைப் பிடிச்சு வாரியது?''

''நேத்து ஸ்கூல் விட்டதும் அவர்தான் சார் 'நாளை காலை வாருங்க'ன்னு சொன்னாரு.''

- **ராதாமணி**, பி.எஸ்.ஜி. தொழில்நுட்பக் கல்லூரி, கோயம்புத்தூர்



சிரிக்கச் சிரிக்க சிரிப்பு வருது...



ஒரு அழகான குரங்கை ஜூவில் திடீரென காணவில்லையாம். ஹே, அது நீ இல்லடா செல்லம். நான்தான் அது 'அழகான' குரங்குன்னு சொன்னேன்ல!

- **கலைவாணி**,
பிபிஏ இரண்டாமாண்டு,
அருளானந்தர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, கருமாத்தூர், மதுரை



பாய்சன் பத்து நாளானாலும் பாயாசம் ஆகாது. ஆனா, பாயாசம் பத்து நாளானா பாய்சன் ஆகும்.
(தெளிவா பேசறது இதானா...)

- **ரிஸ்வானா,** பிசிஏ இரண்டாமாண்டு, இதயா மகளிர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, கும்பகோணம்

முடியல... தாங்க



* **மு**டியாது, முடியாது, முடியாது! சில விஷயத்தை யாராலும் மாத்த முடியாது! காலிஃப்ளவரை தலையில வைக்க முடியாது.
* கோல்ட் ஃபில்டரை அடகு வைக்க முடியாது.
* வீணா போன மெசேஜ் வந்தாலும் உங்களால படிக்காம இருக்க முடியாது.

- **பிருந்தா,** பி.காம்., மூன்றாமாண்டு, எஸ்.டி.என்.பி. வைஷ்ணவ் கல்லூரி, சென்னை

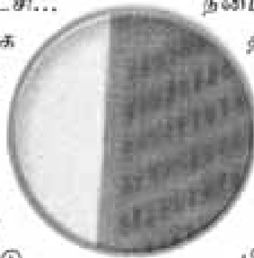


காற்றே அவள் என்னை விரும்பாவிட்டாலும் பரவாயில்லை
எங்கள் இருவரின் மூச்சுக்காற்றையாவது
நீ ஒன்று சேர்த்துவிடு.
(சூறாவளி, அடிச்சா...)

- **ஆர்.ருத்ரா,** பன்னிரண்டாம் வகுப்பு, காமராஜர் மெட்ரிக் சிறப்புப் பள்ளி, சிதம்பரம்.

ஹாய் ஃப்ரெண்ட்ஸ், இனிமே நீங்க MMPCL (space) உங்க கவிதை, ஜோக்ஸ், மொக்கை (space) உங்க பெயர் இவற்றை டைப் செய்து (160 எழுத்துக்களுக்கு மிகாமல்) 562632 என்ற எண்ணுக்கும் அல்லது 77080 60341 என்ற எண்ணுக்கும் எஸ்.எம்.எஸ். அனுப்பலாம். mangayarmalar@kalkiweekly.com என்ற இ-மெயிலிலும் அனுப்பலாம்.

பண்ணைக் குடும்பத்தின் மூத்த பிள்ளை நான். பிறந்ததிலிருந்தே குடும்பத்துக்குச் சோதனைகள்தான். தொடர்ந்து பத்தாண்டுகளுக்கு மேல் மழை பொய்த்து, நீண்ட வறட்சி... செழிப்பும் செல்வாக்குமாக இருந்த பண்ணை வீடு மிகுந்த பாதிப்புக்குள்ளானது.



நான் 'கரப்ப நீர்' என்னும் ஒருவிதத் தொற்று நோயினால் பீடிக்கப்பட்டு உடம்பு முழுவதும் சொறிசிரங்கு வந்து சிரமப்பட்டேன். பள்ளிக்கூடம் போக முடியவில்லை. வீட்டிலேயே ஓர் ஆசிரியரைக் கொண்டு ஐந்தாம் வகுப்பு வரை பள்ளி செல்லாமலே படித்தேன். பின்னர் பள்ளிக்கூடம் போயும் எட்டாம் வகுப்பு வரைதான் படித்தேன்.



* அன்றும்...

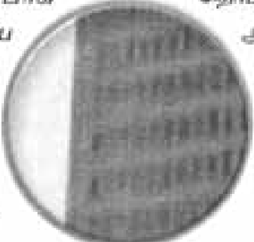
பதினான்கு வயதிலேயே பிழைப்புத் தேடி தூத்துக்குடியில் இருந்து கொழும்புவிற்குக் கப்பலேறினேன். அங்கு ஒரு உறவினர் கடையில், எடுபிடி பையனாக வேலை துவங்கியது. சுமார் ஐந்தாண்டுகள் உணவும் இருப்பிடமும் கிடைத்தன. சம்பளம் கிடையாது.

இரண்டாம் உலக யுத்தம் நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்தது. இலங்கையில் சில இடங்களில் ஜப்பானியர் குண்டு வீசுவதாகச் செய்தி பரவியவுடன், அங்குள்ள இந்தியர்கள் கடைகளை மூடி விட்டு இந்தியா திரும்பினார்கள்.

சில காலம் இந்தியாவில் சோம்பித் திரிந்து விட்டு, மீண்டும் கொழும்பு போனேன். ஒரு பெரிய வர்த்தக நிறுவனத்தில் கணக்குப் பிரிவில் உதவியாளனாக வேலை கிடைத்தது. வாங்கிய சம்பளம் என் செலவுகளுக்கே போதுமானது.

அந்த நாளில் கணக்குப் பார்க்கும் மின்னணு, கணினி சாதனங்களெல்லாம் ஏது? எல்லாம் மனக்கணக்குதான்.

நான் படிக்கும்போது கணக்கில் தொடர்ந்து நூற்றுக்கு நூறு வாங்கினேன். அந்தத் திறமையைப் பயன்படுத்தி, கூட்டல் போடும் வேலையைக் கேட்டு வாங்கி, நானே செய்து கொடுத்தேன். இதனால் சக ஊழியர்களிடையே என் மதிப்பு உயர்ந்தது.



என் வீட்டில் எனக்குக் கல்யாணம் செய்து வைக்க முயற்சி செய்தனர். திருநெல்வேலியில் பெண் வீடு. பெண்ணின் தந்தை, அங்கு பாத்திரக் கடை வைத்திருந்தார். அவர்களின் வீடு பிரதான வீதியில்

முன் வாசலையும் இணையாக நீளும் அடுத்த வீதியில் பின் பக்க வாசலையும் தொட்டுக் கொண்டிருந்தது.

ஊரில் எங்கள் வீடு அதனை யும் விடப் பெரியது என்பதும் பண்ணை வீடு என்பதுவுமே எனக் கான ஆதாரங்கள். மற்றபடி கொழும் பில் என் வேலையோ அல்லது வருமானமோ சொல்லும்படியாக இல்லை. சம்பளம் என்று ₹225. அந் நாளில் அதற்கும் வருமானவரி உண்டு. வரி மற்றும் காப்பீடு நிதி என்று 25 ரூபாய் பிடித்துக் கொண்டு ₹200 தான் கையில் தருவார்கள்.

இந்நிலையில் என் இருபத்து ஆறாவது வயதில் கல்யாணம் நடந்தது. புது மனைவியுடன் கொழும்பு போனேன். ஒரு வீட்டில் ஐந்து அறைகள். அதில் ஒரு அறை எங் களுடையது. வாடகை ₹60. கழிவறை, குளி யலறை, சமைய லறை எல்லாம் பொது. இவற் றைப் பார்த்து என் மனைவி முகம் சுழிப்பாள் என்று பயந்தேன். ஆனால் அவள் அதை சகஜ மாக ஏற்றுக் கொண்டாள்.

''உங்கக் கடையில் வேலை பார்க்கும் ஒரு கடைப்பையன் அளவே சம்பளம் வாங்கும் எனக்கு, உன்னைக் கட்டித்தர உன் அப்பா எப்படிச் சம்மதித்தார்?'' என்று என் மனைவி யிடமே கேட்டேன்.

''நீங்க பண்ணைக் குடும்பமாச்சே'' என்று சாதாரணமாகச் சொன்னாள்.

''ஒரு பெரிய வீட்டில் பிறந்து வளர்ந்த நீ, இந்தச் சிறிய ஒற்றை அறையில் குடித்தனம் செய்யக் கஷ்டமாயில்லையா?''



* இன்றும்...

''நீங்களுந்தான் பெரிய வீட்டில் பிறந்தீங்க. இப்போ உங்களோட இருக்கும் இடம்தான் எனக்கு மாளிகை. எனக்கு எந்தக் குறையும் கிடையாது'' என்றாள். தினமும் காலையில் ஐந்து மணிக்கே எழுந்து மற்றவர்கள் வருமுன் காலைக் கடன்களை முடித்து, என்னையும் குளித்து வரச் செய்து அந்த ஒற்றை அறையையே படுநேர்த்தியாக வைத்திருப்பாள்.

நான் வேலையை முடித்து எப்போது வீட்டிற்குப் போனாலும் வீடு படுசுத்தமாக இருக்கும். நான் ஒரு மடக்குக் கட்டில், மேசை, இரண்டு நாற்காலிகளை கொண்டு வந்து போட்டேன். அவற்றைச் சுத்தம் செய்து பகலில் சமையலறை, மதியம் உணவறை, மாலையில் விருந்தினர் அறை. இரவில் படுக்கை அறை என்று நிறைவாக ஏற்பாடு செய்து விட்டாள். குடும்ப நிர்வாகமும் அவ ளிடம்தான். என் வருமானத்திற்கு வரவு செலவுத் திட்டம் போட்டுக் கொடுத்துவிட்டாள்.

வீட்டு வாடகை ₹60, மளிகைச் சாமான் ₹50, பால், காய், கனி ₹30, ஊருக்கு அனுப்ப ₹45, சில்லறைச் செலவுகள் ₹15 மொத்தம் ₹200.

இவளது திட்டமிட்டச் செயல்

ல் எருபிடி!

பாடு, செய்நேர்த்தி என்னுள்ளும் ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது. படிப்படியாக நானும் அவன் பாணியில் என் செயல்களை முறைப் படுத்தத் துவங்கினேன்.

அலுவலகத்தில் கணக்குப் புத்தகங்களில் கூட்டல் மட்டும் போட்டுக் கொண்டிருந்த நான், கூட்டுத் தொகையினை நேர் சீர் செய்யும் வகையைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டு அதையும் செய்து கொடுத்தேன். நான்கைந்து மாதங்கள் பின் தங்கியிருந்த கணக்கு, தாமதம் நீங்கி அன்றாடம் கூட்டல் போட்டு நேர்சீர் செய்யும் நிலையை எட்டியது. நிர்வாகத்தினர் ஆச்சரியப் பட்டு விசாரிக்க, நான் அதன் பின்னணியில் இருப்பதை அறிந்ததும் என்னைப் பாராட்டியதுடன் நிர்வாகத்தின் செலவில் 'லண்டன் ஸ்கூல் ஆஃப் புக் கீப்பிங்', கொழும்புக் கிளையில் கணக்கெழுதும் முறையைக் கற்றுக் கொள்ள ஊக்குவித்தனர். இரண்டாண்டு படிப்பை ஒரே ஆண்டில் முடித்து சான்றிதழ் வாங்கினேன். தொடர்ந்து பதவி உயர்வு, சம்பள உயர்வு முதலியன கிடைத்தன.

என் முகபாவத்தைக் கண்டே எனக்குப் பிரச்னை இருப்பதை என் மனைவி யூகித்து விடுவாள். மிகவும் ஆதரவாகப் பேசி, ''இப்ப நிம்மதியாத் தூங்குங்க. காலையில் ஒரு தீர்வு கிடைக்கும்'' என்று சொல்வாள். அநேக சந்தர்ப்பங்களில் என் பிரச்னைகளுக்கு மறுநாள் நல்ல தீர்வு கிடைத்துவிடும்.

நான் அலுவலகத்திலிருந்து களைப்பாக வீடு திரும்பினாலும், என் மனைவி, சிரித்த முகத்துடன் என்னை எதிர்கொள்ளும்போது என் களைப்பும் சோர்வும் பறந்து போயிருக்கும். அவள் தரும் காப்பியும் தின்பண்டமும் உற்சாகத்தைத் தரும். இவளை மகிழ்ச்சியாக வைத்துக்கொள்ள, நான் இன்னும் கடுமையாக உழைக்க வேண்டும் என்ற உத்வேகம் ஏற்படும்.

ஒருமுறை அவள் உடல்நிலையில் மாற்றம் ஏற்பட்டபோது மருத்துவச் செலவு அதிகமாகி விட்டது. அந்த மாத வரவு செலவில் சிக்கல் ஏற்பட்டது. அந்த மாதம் ஊருக்கு பணம் அனுப்ப முடியாதென்று நினைத்தேன். ஆனால் என் மனைவி, ''ஊர்ல படிக்கிற பிள்ளைங்க (என் தம்பிமார்) பணமில்லாம கஷ்டப்பட வேண்டாம். வழக்கம் போல அனுப்பிடுங்க. நாம இங்க சமாளிச்சுக்கலாம்'' என்றாள். கிடைக்கும் சில்லறைகளை டப்பாவில் போட்டு வைத்திருந்தாள். அவற்றை வைத்து மீதி நாட்களைச் சமாளித்தாள்.

குடும்பத்தின் மூத்த மருமகள் என்ற முறையில், தளர்ந்து போயிருந்த குடும்பத்து வாரிசுகள் நன்கு படித்து, வர்த்தக, வங்கி மற்றும் அரசு அலுவல்களில் தடம்பதித்துக் குடும்பத்தின் நிலையை மீண்டும் உயர்த்த உதவியவள் என் மனைவிதான்.

நான் வேலை பார்த்த நிறுவனம் ஏற்றுமதிப் பிரிவை துவக்க முடிவு செய்து, தேயிலை ஏற்றுமதிப் பிரிவைப் பார்த்துக் கொள்ள என்னை நியமித்தது. காப்பிக் குடியனான எனக்குத் தேயிலையைப் பற்றித் தெரியாது. எனக்கு மலைப்பாக இருந்தது. என் மனைவியோ, ''உங்களால முடியும். தைரியமா ஏத்துக்கங்க'' என்றாள்.

நிர்வாகம் மூலமும் என் சொந்த முயற்சி



கீசகசாவை தனியாக அரைக்க முடியாது. அதனுடன் 2:1 என்ற அளவில் பொட்டுக்கடலை, இரண்டு பட்டை சேர்த்து வறுத்துப் பொடி செய்து வைத்தால் குருமா குழம்பிற்கு பயன்படுத்தலாம்.

- எல்.உஷா கண்ணன், சென்னை - 94



எள்ளுப் பாட்டி: எச்.பார்வதியம்மாள், கொள்ளுப் பாட்டி: வி. சீதாலக்ஷ்மி, பாட்டி: அலமேலு கிருஷ்ணமூர்த்தி, அம்மா: அகிலா ஸ்ரீதர், குழந்தை: எஸ்.ஹயக்கிரீவ்

யிலும் பயிற்சி பெற்று தொழில்நுட்பங்களைக் கற்றுக் கொண்டேன். விடாமுயற்சி கடும் உழைப்புடன் தேயிலை ஏற்றுமதி வேகமாக வளர்ந்தது. நான் மேலாளராக நியமனம் பெற்றேன்.

தொடர்ந்த வேலை காரணமாக பிரசவத்துக்காக தாய்வீடு சென்ற என் மனைவியை ஆறு மாதங்களாகியும் பார்க்க முடியவில்லை. நான் முதல் முறை வெளிநாட்டுச் சுற்றுப்பயணம் மேற்கொண்ட போது என் அம்மா, 'நீ அவ்வளவு தூரமெல்லாம் போகணுமா?' என்றார். என் மனைவியோ, எனக்குத் தைரியமாக விடை கொடுத்து வழியனுப்பி வைத்தாள். அப்போது இடையிடையே வந்த என் மனைவியின் கடிதங்கள்தான் எனக்கு உற்சாகத்தையும், ஊக்கத்தையும் தந்தன. பின்னர் நான் வெளிநாடு சென்ற போதும், எங்கள் குழந்தைகளை நல்லபடியாக வளர்த்து, அவர்களும் இன்று வாழ்க்கையில் நல்ல நிலைமையில் இருப்பதற்குக் காரணம் என் மனைவிதான்.

என் ஆழ்மனத்தில் புதைந்து கிடந்த ஆற்றலை வெளிக்கொணர்ந்து வளம்சேர்த்து வகைப்படுத்தி, சாதனைகள் செய்ய ஆக்கமும் ஊக்கமும் கொடுத்தவள் அவளே.

எங்கள் சஷ்டியப்தபூர்த்தி, சதாபிஷேகம் நிகழ்வுகளை பிள்ளைகள் விமரிசையாகக் கொண்டாடினார்கள். எனக்கு உடலில் அதிக பாதிப்பு ஏற்பட்டதில்லை. ஆனால் என் மனைவி, மூட்டுவலியால் கஷ்டப்பட்டாள். அவளுக்கு சேவை செய்வதுதான் எனக்கு மகிழ்ச்சியான பொழுதுபோக்கு. பதினான்கு வயதில் துவங்கிய 'எடுபிடி' என் 84விலும் தொடர்ந்தது!

இந்நிலையில், திடீரென்று ஒருநாள், எடுபிடியிலிருந்து எனக்கு விடுதலை தந்து விட்டாள். ஐம்பத்தேழு ஆண்டுகள் அன்பினில் வளர்ந்த இனிமைமிகு பிணைப்பை இலகுவில் விலக்கிவிட இயலாது. ஆம், அவள் என் உள்ளத்தில் ஒன்றிவிட்டாள்.

- சொக்கலிங்கம், திருநெல்வேலி

தேவையான பொருள்கள்:

கடலை மாவு - 1½ கப் (அளவு வேண்டும்),
சர்க்கரை, நெய் - தலா 2 கப்,
எண்ணெய்- ¼ கப்,
முந்திரி, திராட்சை - தலா 10,
கற்கண்டு - 1 டீஸ்பூன்,
ஜிலேபி பவுடர் - 1 சிட்டிகை,
ஏலத்தூள் - சிறிது,
ஜாதிக்காய் - ¼ துண்டு,
காய்ச்சிய பால் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்



லட்டு

செய்முறை:

அடிகனமான பாத்திரத்தில், சர்க்கரை மூழ்கும் அளவு தண்ணீர் விட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். சர்க்கரை கரைந்ததும் பால் விடவும். உடனே அழுக்கு ஏடு ஏடாகப் படிந்து வரும். அதனைக் கரண்டியால் எடுத்து ஜிலேபி பவுடர் சேர்க்கவும். சர்க்கரைப்பாகு கொதித்ததும் பாகினைக் கையில் தொட்டுப் பார்க்கவும். (ஆள்காட்டி விரல், கட்டை விரலுக்கு இடையில் பாகு வைத்து பார்த்தால் கம்பி போல் வரும். இதுதான் பதம்).

கம்பிப் பதம் வரும் போது பாகை இறக்கி வைக்கவும். கடலை மாவை பஜ்ஜி மாவு பதத்திற்குத் தண்ணீர் விட்டுக் கரைக்கவும். வாணலியில் நெய் விட்டு, சிறிது எண்ணெய் விடவும். நெய்யில் முழுவதுமாகச் செய்தால் லட்டு வறவறப்பாக இருக்கும். சிறிது எண்ணெய் விட்டால் லட்டு சாஃப்ட்டாக இருக்கும்.

எண்ணெய் காய்ந்ததும் கடலை மாவை பூந்தி கரண்டியால் விடவும். பூந்தி மொறு

தலை வாழை

தேவையான பொருள்கள்:

மோர்க்குழம்புக்கு:

தயிர் - 1 கப்,
துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு சேர்த்து - 1 டீஸ்பூன் (அரை மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்),
மல்லி (தனியா) - 2 டீஸ்பூன்,
இஞ்சி - 1 துண்டு,
பெருங்காயம் - சிறிது,
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்,
தேங்காய்த் துருவல் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

பருப்பு உருண்டை செய்ய:

கடலைப் பருப்பு, துவரம் பருப்பு சேர்த்து - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
மல்லி - 1 டீஸ்பூன், வரமிளகாய் - 3,
உப்பு - சிறிது, கறிவேப்பிலை- சிறிது

தாளிக்க:

தேங்காய் எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்,
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்,
உளுத்தம் பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்,
கடலைப் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் (அரிந்தது) - 1,

மொறுவென்று ஆனதும் (சிவக்கக் கூடாது. நமுத்தும் இருக்கக் கூடாது). வடிதட்டில் வடித்து ஜீராவில் போடவும். பாத்திரத்தில் ஜீரா இருக்கும் வரை பூந்தி செய்து போட்டு நன்றாகக் கலக்கவும்.

நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, திராட்சை போட்டு, ஏலத்தூள், கற்கண்டு சேர்த்துக் கிளறி, அரைமணி நேரம் மூடி வைக்கவும்.

அப்பொழுதுதான் ஜீராவில் பூந்தி நன்றாக ஊறி இருக்கும். தேவையெனில், உடைத்த ஜாதிக்காயை (சிறு துண்டு) நெய்யில் வறுத்துப் பொடித்துப் போடலாம். ஜீரணத்திற்கு நல்லது.

பூந்தியில் ஜீரா ஊறியதும் கையில் உருண்டை பிடித்துப் பார்க்கவும். நன் றாக உருட்ட வந்தால், எலுமிச்சை அளவு உருண்டைகளாக அழுத்தி உருட்டவும். சுவையான, ருசியான லட்டு தயார். ●

சமையல்!

கிராமிய மணம் கமழும் சமையல் பகுதி! 7

பருப்பு உருண்டை மோர்க்குழம்பு



தேவிகா காளியப்பன்

வரமிளகாய் -1,
கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை:

துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பை கழுவி ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்து, நீரை வடித்து, அதனுடன் மல்லி, வரமிளகாய், கறிவேப்பிலை, உப்பு சேர்த்து கெட்டியாக வடை பதத்துக்கு அரைக்கவும். அரைத்த மாவை சிறிய உருண்டைகளாகச் செய்து எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.



தயிரை கடையவும். ஊற வைத்த கடலைப்பருப்பு, துவரம் பருப்புடன் தேங்காய்த் துருவல், மல்லி, [illegible], இஞ்சி, பெருங்காயம், வரமிளகாய், கறிவேப்பிலை சேர்த்து நைசாக அரைக்கவும். அரைத்த விழுதை கடைந்த மோரில் போட்டு உப்பு, மஞ்சள் தூள், கறிவேப்பிலை சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து, மிதமான தீயில் கரண்டியால் கலக்கிக் கொண்டே இருக்கவும்.

நுரைத்து வந்தபின் இறக்கவும். கொதிவரக் கூடாது. தேங்காய் எண்ணெயில் கடுகு, உளுந்து, கடலைப் பருப்பு, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, வரமிளகாய் தாளித்து சேர்க்கவும். பொரித்து வைத்துள்ள பருப்பு உருண்டைகளை குழம்பில் போட்டு ஊறவிடவும்.

பருப்பு உருண்டைக்குப் பதில் வெண்பூசணி, வாழைக்காய் (வேகவைத்தது), வெண்டைக்காய் (எண்ணெயில் வறுத்தது), சுண்டை வற்றல் (எண்ணெயில் வறுத்துப் போட்டும்) போட்டும் மோர்க்குழம்பு செய்யலாம். ●



கொடி மிளகு ஊறுகாய்

தேவையான பொருள்கள்:

பச்சை மிளகு - ½ கிலோ (காம்புடன் கொத்தாக),

உப்பு - 2 கைப்பிடி யளவு,

எலுமிச்சைச் சாறு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை: இந்த சீஸனில் பச்சை மிளகு கிடைக்கும். பச்சை மிளகைக் கொத்தாக வாங்கி அப்படியே நீரில் கழுவி எடுக்கவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு இரண்டு கைப்பிடி உப்பைப் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து ஆறவிடவும். பிறகு, அதில் எலுமிச்சைச்சாறு விடவும்.

தேவையான பொருள்கள்:

தக்காளி - 4,

வெங்காயம் - 1,

தனியா - 1 டீஸ்பூன்,

உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு - தலா 2 டீஸ்பூன்,

வரமிளகாய் - 4,

இஞ்சி - 1 துண்டு (விருப்பப்பட்டால்),

பூண்டு - 4 பல் (விருப்பப்பட்டால்),

கறிவேப்பிலை - சிறிது,

உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு கடலைப் பருப்பு, தனியா, உளுந்தம் பருப்பு, வரமிளகாய், கறிவேப்பிலையை சிவக்க வறுத்து தனியாக எடுத்து வைக்கவும்.

பிறகு வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, நறுக்கிய வெங்காயம் போட்டு வதங்கியதும் நறுக்கிய தக்காளியைப் போட்டு வதக்கவும். தக்காளி வதங்கியதும், தேவையான உப்பு சேர்த்து வறுத்த பருப்பு வகைகளுடன் எல்லாவற்றையும் சேர்த்து

தேவையான பொருள்கள்:

முற்றிய தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்,

உளுத்தம் பருப்பு - ½ கப்,

கடலைப் பருப்பு - ¼ கப்,

வர மிளகாய் - ¼ கப் அல்லது 10,

பெருங்காயத்தூள் - சிறிது,

உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு

செய்முறை:

வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு தேங்காய்த் துருவலை சிவக்க வறுக்கவும். தேங்காய்த் துருவல் நல்ல மொறுமொறு வென்று ஆகும் வரை வறுத்து தனியே

அலசி வைத்துள்ள பச்சை மிளகை அப்படியே போடவும். பதினைந்து நாட்களில் பச்சை மிளகு ஊறுகாய் சாப்பிட ஏதுவாக இருக்கும். இதனை சூடான சாதத்தில் மிளகை மட்டும் உதிர்த்துப் போட்டு நெய் விட்டுச் சாப்பிடலாம்.

தயிர் சாதத்திற்குத் தொட்டுக் கொள்ள லாம். சாப்பிடும் போது மிளகைக் காம்பிலிருந்து உதிர்த்துச் சாப்பிடவும். ●

நன்றாக அரைக்கவும்.

விருப்பப்பட்டால் இஞ்சி, பூண்டு வதக்கும்போது சேர்த்து வதக்கி அவற்றுடன் சேர்த்து அரைக்கவும். ருசியான கடாய் சட்னி தயார்.

இட்லி, தோசைக்குத் தொட்டுக் கொள்ள ருசியாக இருக்கும். ●

கடாய் சட்னி

எடுத்து வைக்கவும்.

வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு தனித்தனியாக கடலைப் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பை சிவக்க வறுக்கவும்.

பிறகு வர மிளகாய், பெருங்காயத்தூள் போட்டு வறுத்து, உப்பு சேர்த்து முதலில் பருப்புகளை மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொண்டு பின் வறுத்த தேங்காய்த் துருவலைப் போட்டுப் பொடிக்கவும்.

நன்றாகக் கலந்து ஒரு பாட்டிலில் போட்டு உபயோகிக்கவும். இது மாறுதலான சுவையுடன் இருக்கும். இட்லி, தோசைக்கு ஏற்றது.

(விருந்து தொடரும்)



தேங்காய்ப் பொடி

அரசு மருத்துவமனையில் உள்ள நிறைகளைப் பாராட்டாமல், குறைகளையே பெரிதுபடுத்தும் சமுதாயம் இது. தனக்கு நியமிக்கப்பட்ட பணிகளை இயன்றவரை மிகச் சிறப்பாக செய்து வரும் நர்ஸிங் சூப்பரின்டென்டெண்ட் ரூபி லிண்டன், தன் உடன் பணியாற்றும் செவிலியர்களும், இதர பணியாளர்களும் தங்களது பணியை செவ்வனே செய்விக்க கண்டிப்பாக இருப்பார். அதே நேரம், அவர்களுக்கு அவசியம் ஏற்படும் வேளையில் தாயன்போடு ஆதரிக்கும் அன்புள்ளம் கொண்டவரும் கூட...

மிகச் சிறந்த ஓவியரான இவர், தனது வீட்டை தான் உருவாக்கிய கலைப் படைப்புகளால், ஒரு கலைக்கூடமாகவே பராமரித்து வருகிறார். கலைப் பொருள்களைத் தயாரிக்க இவர் உபயோகிக்கும் அனைத்துமே 'இனித் தேவையில்லை' என்று அலட்சியமாக நாம் தூக்கியெறியும் வீணானப் பொருள் கள்தான்.

''நீலகிரி மாவட்டத்தில் உள்ள கூடலூரில் செவிலியர்களாக பணி நியமன ஆணை பெற்றதும் தயக்கத்துடனே பணியில் சேர்ந்தோம். அதன் பின்னரே, செவிலியர் பணியில் மட்டுமின்றி, தன்னிடம் இயற்கையாகவே ஒன்றியிருந்த பல பரிமாணத் திறமைகளிலும் பரிணமித்து, அன்றாடம் பிறரை மகிழ்வித்து உதவி வரும் அற்புதப் பெண்மணி ரூபி லிண்டனைச் சந்திக்கும் வாய்ப்பு கிடைத்தது'' என்கின்றனர் நர்ஸ் அருள், ஜெயந்தன் மற்றும் நண்பர்கள்.

செயலற்றுப் போன பல்புகள், பி.வி.சி. குழாய், மூங்கில் மற்றும் மரத்துண்டுகள், டார்ச் லைட்டின் உதிரி பாகங்கள், சிப்னி விளக்குகள், உடைந்த பீங்கான் கோப்பைகள், ஜாடிகள், குக்கரின் ரப்பர் வளையம், வினிகர் பாட்டில்கள், சென்ட் குப்பிகள் போன்றவற்றைக் கொண்டு அற்புதமாகத் தயாரித்துள்ள பொருள்கள் காண்போரை வியக்க வைக்கும்.

பல்வேறு முகபாவனைகளுடன் நம் மைக் கவர்ந்திழுக்கும் குட்டிப் பொம்மை களை மரத்தாலானவை என்று கருதி, அருகில் சென்றால்தான் தெரியும். அவை முட்டை ஓடுகளால் ஆனவை என்று...



அன்பு நடமாடும் கலைக்கூடமே...

மணல் ஓவியங்கள், இல்யூஷன் எனப்படும் உருவத்துக்குள் உருவம் போன்றவை இவரது தனிச்சிறப்பு.

மரங்களிலிருந்து உதிரும் பாகங்கள், உலர்ந்த விதைகள், இலைகள், புல், கற்கள், சிப்பி, மீதமான துணி ஆகியவற்றைக் கொண்டு அழகிய கலைப் பொருள்கள் தயாரிக்கும் இவர், இதற்காக எவ்விதப் பயிற்சியும் பெறவில்லை என்பது வியப்பில் ஆழ்த்துகிறது. மகிழ்ச்சியான நேரங்களை விட, தனது கோபம், இயலாமை, வேதனை இவற்றின் மத்தியில் வரைந்த ஓவியங்களே மிகச் சிறந்தவை என்று கூறும் இவர், ஓவியங்களின் பின்புறத்தில் அவை சார்ந்த குறிப்புகளை எழுதி வைத்துள்ளார்.

இவரது கணவர் வின்டன் ஜோசஃப், திண்டுக்கல்லில் டெபுடி கலெக்டராக பணியாற்றியவர். தனது கலை ஆர்வத்திற்கு முழு ஒத்துழைப்பு தரும் கணவருக்கு நன்றி தெரிவிக்கும் வகையில், தமது மாமியார் அன்பு ஜோசஃப் அவர்களது புகைப்படத்தைப் பெரியதாக வரைந்து, வர்ணமிட்டுப் பரிசளித்தபோது கணவருடைய கண்களில் பளிச்சிட்ட சந்தோஷத்திற்கு ஈடுஇணை இல்லை என்று நெகிழ்கிறார் இவர்...





கடந்த ஆகஸ்ட் மாதம், இங்குள்ள திருமண மண்டபத்தில் குறிஞ்சி இலக்கிய மன்றம் சார்பில் இவரது ஓவியக் கண்காட்சி நடத்தப்பட்டது. பள்ளி, கல்லூரி மாணவர்களும் பொதுமக்களும் கண்டு ரசித்தனர்.

இவரது சேவையைப் பாராட்டி, கூடலூரில் புகழ்பெற்ற ஐடியல் கல்வி நிறுவனம், விருது வழங்கி கௌரவித்துள்ளது.

இவருடைய சொந்தக் கற்பனையில் உருவான 'கங்காரு தாய் பராமரிப்பு' குறிப்பு விளக்கப்படத்தினை தமிழ்நாடு சுகாதார நலப் பணிகளின் செய்தி மடலில் பாராட்டுச் செய்தியாக வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

ஆலயத்தில் நடைபெறும் மாவட்ட, மாநில அளவிலான வேதாகமப் போட்டிகளில் பங்கு பெற்று பரிசுகளை தட்டிச் செல்லும் இவர், நினைவாற்றல் நிலைத்து நிற்க இவ்வகைப் போட்டிகள் பெரிதும் உதவும் என்கிறார்.

"இயற்கைச் சீற்றம் மற்றும் விபத்துகள் நேரிடும்போது பணியில் இல்லாத செவிலியர்கள் மற்றும் ஊழியர்களைக் கூடத் துரிதமாக வரவழைத்து உடனடி சிகிச்சை வழங்கி பாதிக்கப்பட்டவர்களை ஆறுதல்படுத்த முனைப்புடன் செயல்படுவார். நோயாளிகளிடம் அவர்களுடைய சொந்த மொழியிலேயே உரையாடுவது அவர்களுடைய தயக்கத்தைப் போக்கி நல்ல நட்புறவை ஏற்படுத்தும் என்பதும் அவர் நடைமுறையில் எங்களுக்குத் தெரியவைத்த உண்மை.

''ஓவியம் சார்ந்த கலைத் திறமைகளை பல்வேறு துறை சார்ந்த மக்கள் வெளிப்படுத்துவதைக் காட்டிலும், செவிலியப் பணியில் இருந்து கொண்டு இவர் திறமைகளை வளர்த்து வருவது பெண் இனத்துக்கே பெருமை!'' என்கின்றனர் கூடலூர் அரசு மருத்துவமனை ஊழியர்கள்.

''பதினைந்து ஆண்டுகள் அரசு மேனிலைப் பள்ளியில் செவிலியர் பயிற்சி (+2 வகுப்பிற்கு) ஆசிரியராகப் பயிற்சி பணியாற்றியுள்ளேன். எனது மாணவிகள் உலகின் பல நாடுகளிலும் செவிலியப் பணியில் திறம்பட்டு விளங்குவது குறித்துப் பெருமை கொள்கிறேன்'' என்கிறார் ரூபி. ●

அழகன்

சுந்தரன் - என்றால் அழகன்! இராமாயணத்தில் அனுமன் தொடர்பான சங்கதிகளை விளக்கிச் சொல்லும் பகுதிதான் சுந்தர காண்டம். முருகன் என்றாலும் அழகன்! இரண்டு அழகர்களும் சேர்ந்து தமது பக்தர்களுக்கு வாரி வாரி வரங்களை அருளினால் அத்தலம் எத்தனை அருள்மிக்கத் தலமாக விளங்கும்? வாருங்களேன்... அனுவாவிக்குச் செல்வோம்!



ஸ்ரீ அழகன்

கோவை உக்கடத்திலிருந்து 26ஏ பேருந்து காந்திபுரம், துடியலூர் வழியாக அனுவாவி கோயிலுக்குச் செல்கிறது. 11ஏ பேருந்து காந்திபுரம், சாயிபாபா காலனி, வேலாண்டி பாளையம், சின்னத் தடாகம் வழியாக அனுவாவி செல்கிறது.



கந்தவேள் பக்தி உலா... 9

முருகனிடம்...

லக்ஷ்மி ராஜரத்னம்

காலை 6.30 மணி முதல் இரவு 8.30 மணி வரை பேருந்து வசதி இருந்தாலும் தற்போது பிற்பகல் மூன்று மணிக்கு மேல் பக்தர்கள் வருவது கிடையாது. காரணம், அனுவாவி மலைப் பிரதேசமாக இருப்ப தால் யானைகளின் போக்குவரத்து அதிகம் இருப்பதுதான்.

ஆனால், பண்டிகை நாட்களிலும் முருகனுக்குரிய தினங்களிலும் இரவு வரை கோயில் திறந்திருக்கும். மக்கள் கூட்டம் அதிகம் வருவதால் யானைகள் வெடிசப்தம் கேட்டும் ஆரவாரத்திற்கு பயந்தும் வரு வதில்லை.

பேருந்தை விட்டு இறங்கியதுமே ஒரு பெரிய மரம் அடர்ந்து பரந்து வளர்ந்திருக் கிறது. அருகில் அகஸ்தியர் ஆஸ்ரமமும் அதில் சித்த வைத்திய சாலையும் இருக் கிறது.

பசுமை படர்ந்த மலைகள் கண்ணுக்கு விருந்தளிக்கின்றன. அந்த ரம்யமான சூழல், மனத்திற்கு அமைதியைக் கொடுக்கிறது. பிரம்மாண்டமான நுழைவாயில் நம்மை வரவேற்கிறது. அதன் மேல் வளைவில் அருள்மிகு சுப்ரமண்ய கணபதீச்சரம் என்ற பெயர் எழுதப்பட்டிருக்கிறது.

இந்த நுழைவாயிலில் நின்று பார்த்தால் மேலே முருகனின் கோயில் மிக அருகில் இருப்பது போல் தோன்றுகிறது. ஆனால் அடிவாரத்திலிருந்து 423 படிகளைக் கடந்துச் செல்ல வேண்டும்.

அடிவாரத்தின் முன் மண்டபத்தில் வழித்துணை விநாயகர் துணையாக வரத் தயாராக இருக்கிறார். மலர்களின் மணமும், செடி கொடிகளின் பசிய மணத்தையும் காற்று கவர்ந்து வந்து தர, நாம் மலை ஏறு கிறோம்.

கொஞ்சம் மேலே போனால் இடும்பன் சன்னிதியும், இளைப்பாறும் மண்டபமும் இருக்கின்றன.

மலையின் படிகளில் ஏறுவதற்குள் இத் தலத்தில் அனுமனும், முருகனும் இணைந்து ஏன் கோயில் கொண்டுள்ளார்கள் என்று பார்க்கலாம். இதற்குக் கொஞ்சம் இராமாயணத்திற்குள் போகலாம்.

சூரசம்ஹாரம்!

விஸ்வாமித்ர மகரிஷி தாடகையை வதம் செய்வதற்காக இராம, லட்சுமணர் களை அழைத்துச் செல்கிறார். வேள்வியைக் காக்கும் பொழுது சிறுவர்களுக்குப் பசி ஏற்படாமல் இருக்க பலை-அதிபலை என்ற மந்திரங்களை உபதேசிக்கிறார். வழியில் ஓர் ஆஸ்ரமம் இருந்தது. அதற்கு காமாஸ்ர மம் என்று பெயர். அந்த ஆஸ்ரமம், மிகவும் அழகாக இருந்தது. பரமேஸ்வரன் தவம் செய்து கொண்டிருக்க, பார்வதி அவருக்குப் பணி விடை செய்த இடம் இது தான்.



தேவர்களுக்கு சூரபத்மன் மிகுந்த கொடுமைகளைச் செய்து வந்தான். தேவர்கள், சிவபெருமானிடம் சரண டைந்தார்கள். சூரனை அழிக்க ஒரு குமாரனைத் தருவதாக சிவபெருமான், தேவர்களுக்கு வாக்களித்தார். குமாரனைத் தராமல் சிவ னும், பார்வதியும் தனித் தனியாக இருக்கிறார்களே இவர்கள் எப்பொழுது திருமணம் செய்து கொண்டு -எப்பொழுது குமாரன் பிறந்து வளர்ந்து சூரனை சம்ஹாரம் செய்வது என்ற கவலை ஏற்பட்டது.

சிவனின் தவத்தை மன்மதனை அனுப் பிக் கலைத்தார்கள். தவத்தைக் கலைத்த மன்மதனை (காமனை) பரமசிவன் தன் நெற்றிக் கண்ணால் எரித்தார். அவனுடைய அங்கம் எரிந்த இடமே அங்கதேசம் என்றழைக்கப்பட்டு காமாஸ்ரமம் என்ற பெயர் ஏற்பட்டது. இரவு அங்கே தங்கும் பொழுது முருகப்பெருமானின் வரலாற்றை மகரிஷி, சிறுவர்களுக்குக் கூறினார்.

இராவணனின் மகன் இந்திரஜித், இராவணனை விட அதிகமான தவத்தைச் செய்தவன். பல அரிய விவரங்களைப் பெற்றவன். எல்லா அஸ்திரங்களிலும் வல்லவன்.

பதினான்கு ஆண்டுகள் உறங்காமல் இருக்கும் ஒருவனால்தான் அவனை வெல்ல முடியும். லட்சுமணன்தான் பதி னான்கு ஆண்டுகள் துயிலாமல் இருந்தான் என்று இராமாயணம் கூறும் செய்தியாகும்.

யுத்தம்

இராம-இராவண யுத்தத் தில் முதலில் நாகபாசத்தை ஏவுகிறான். இராமன் உட்பட அனைவருமே மயங்கிக் கிடக்கிறார்கள். கிட்டத்தட்ட உயிர் போகும் நிலை. அச்சமயம் கருடன் வருகிறார். திருமாலின் வாகனம் அல்லவா! நாகபாசம் விலகி அனை வரும் எழுகிறார்கள்.

அடுத்து லட்சுமணன் மீது பிரம்மாஸ்திரத்தைப் போடுகிறான். அந்த பிரம்மாஸ்திரம் லட்சுமண னைக் கிட்டத்தட்ட இறக் கும் நிலைக்கே கொண்டு போய் விடுகிறது. இராமன், லட்சுணமனின் நிலையைப்

பார்த்து இறந்துவிட்டான் என்று எண்ணிக் கதறுகிறான். இராமனுக்கு, லட்சுமணன் பாதுகாப்பதில் தந்தையை ஒத்தவன். அதனால் எல்லாவற்றையும் இழந்தாலும் 'தனியல்லேன்; கந்தன் இருந்தாய் நீ என நின்றேன்' என்று கதறினான்.

ஸ்ரீ கந்தா, கடம்பா, கதிர்வேலா!

கந்தன் என்ற பெயரை இராமன் ஏன் உபயோகித்தான்? கந்தன் ஆன்மாக்களுக்குப் பற்றுக்கோடாக இருப்பவன். தீமைகளை அழிப்பவன். அதனால்தான் வடமொழியில் ஸ்கந்தன். தமிழில் கந்தன்.

காமாஸ்ரமத்தில் மகரிஷி விஸ்வாமித்திரர், கந்தனின் பிறப்பைப் பற்றி பெருமையைப் பற்றிச் சொன்னதெல்லாம் ராமனின் நினைவிலேயே இருந்திருக்க வேண்டும். தம்பியையே கந்தனாக வைத்துப் பார்க்கிறார் என்பதை நாம் இங்கே உணர முடிகிறது.

ஸ்ரீ விண்ணைத் தாண்டி வருவாயா?

அச்சமயம் அனுமன் சற்றே உணர்வு பெற்று எழுந்து இராமனுக்கு என்னவாயிற்றோ என்று பதைபதைப்புடன் வந்தார். ஜாம்பவானுக்கு அனுமனைக் கண்டதும் மகிழ்ச்சி ஏற்பட்டது. விபீடனும் அங்கே துயரத்துடன் வர லட்சுமணனைக் காப்பாற்ற என்ன வழி என்று இன்னும் மற்றவர்களுடன் கலந்து ஆலோசித்தனர்.

ஜாம்பவான், ''சஞ்சீவி மலையில் உள்ள மூலிகைகளைக் கொண்டு வந்தால் அன்றி லட்சுமணனைப் பிழைக்க வைக்க முடியாது'' என்று கூறினார்.

ஸ்ரீ நாயகன்

இதற்கு யார் போக முடியும்? என்று யோசிக்கும்போது அனுமன், ராமனை வணங்கி உடனே புறப்பட்டார். விண்ணில் ஜிவ்வென்று பறந்தார். சஞ்சீவி மலையை அடைந்து அப்படியே பர்வதத்தைப் பெயர்த்து எடுத்துக் கொண்டு பறந்து வருகிறார். மலையைத் தூக்கிக் கொண்டு வரும்பொழுது பயங்கர தாகம் எடுக்கிறது.

மலையை வைத்துக் கொண்டு கீழே இறங்கினால், மீண்டும் பெயர்த்து எடுக்க முடியாமல் போய் விட்டால் என்ற பயம் வருகிறது. 'எப்படி லட்சுமணனைக் காப்பாற்றுவது?' இராமனின் புலம்பல் காதுகளில் விழுகிறது.



ஸ்ரீ மருதமலை

''கந்தனென நீ இருந்தாய்'' என்று லட்சுமணனைக் கூறியதும் காதுகளில் ஒலித்தது. தன் நாயகன் ஸ்ரீராமபிரான் போற்றும் கந்தனை மனத்தில் நினைத்தார்.

கீழே மருதமலையும், செங்கோட்டு மலையும், சுற்றிலும் முருகனுக்குகந்த இருபத்து நான்கு மலைகளும் வானத்தில் பறக்கும் அனுமனுக்குத் தெரிந்தது. இரு மலைகளும் மனத்தில் இடம்பிடித்ததுமே ஓர் அதிசயம் நடந்தது.

''எங்கே நினைக்கினும் செஞ்சேவலுடன் காட்சி தர வேண்டும்'' என்று

அருணகிரிநாதர், விண்ணப்பம் செய்ததை நாம் நினைவில் கூர்வோம்.

'நெஞ்சில் ஒருக்கால் நினைப்பின் இருகாலும் தோன்றும்' என்பது நக்கீரரின் வாக்கல்லவா?

முருகன் தன் கைவேலை அருகில் இருந்த மலை மீது எறிந்தார். அது மலையைத் துளைத்துப் பொங்கும் பொய்கை யென பீறிட்டது. தன்னருகில் இப்படி ஒரு நீர் எழுச்சி பீறிடுவதைக் கண்ட அனுமன், ஆச்சர்யப்பட்டு தன் தாகத்தையும் தீர்த்துக் கொண்டார்.

இது கந்தனின் செயல்தான் என்று அனுமன் வியக்க, அந்தக் கணமே வள்ளி தெய்வயானையுடன் அனுமனுக்கு அம் மலை மீதே காட்சி தந்தார் முருகக் கடவுள்.

ஆஞ்சநேயா

அனுமனுக்காக வேல் துளைத்து வந்த சுனையே அனுவாவியாயிற்று. அனு என்றால் அனுமன். வாவி என்றால் சுனை ஊற்று. முருகன் அனுமனுக்குக் காட்சித் தந்த மலையே அனுவாவி ஆயிற்று.

தரிசனம்

நெடும் படிகள் ஏறி கோயிலின் முன் வாயிலை அடைகிறோம். கோயிலின் உள்ளே நுழைந்ததுமே கூப்பிய கரங்களுடன் அஞ்சனா தேவியின் மைந்தனை தரிசிக்கிறோம்.

இத்தனை படிகள் ஏறி வந்த களைப்பு அனுமனைத் தரிசித்ததுமே போய் விடுகிறது. மனத்துக்கும், காதுகளுக்கும் இனிமையாக பல மயில்கள் அகவும் ஒலி கேட்கிறது.

கோயிலை வலம் வரும் பொழுது கன்னி மூலையில் கணபதி வீற்றிருக்கிறார். அவரை அடுத்து நவகிரக நாயகர்களை தரிசித்து முருகனைத் தரிசிக்க சன்னிதிக்குள் நுழைகிறோம்.

கந்தன் கருணை

வள்ளி - தெய்வயானையுடன் சுப்ரமண்யர் அழகாகக் காட்சி தருகிறார். தரிசித்து விட்டு மனநிம்மதியுடன் மலைக் காற்று வீச வெளியே வருகிறோம்.

அனுமனுக்குத் தண்ணீர் தந்து தாகம் தீர்த்த சுனையைச் சுற்றி இரும்புக் கதவு போட்டிருக்கிறார்கள். இது ஒரு பாதுகாப்பு ஏற்பாடு.

முருகனைத் தரிசித்த மகிழ்ச்சியோடு இறங்கத் துவங்கும் பொழுது ஒரு படி ஏற்றத்தைப் பார்க்கிறோம். அங்கே சின்ன மலை மீது மகனைப் பிரிய மனமில்லாத அருணாசலேஸ்வரர், லிங்க வடிவில் காட்சித் தருகிறார். அருகில் உள்ள ஆத்திமரத்தில் பிள்ளை வரம் கேட்டு பக்தர்கள் கட்டிய தொட்டில்கள் நிறைய இருக்கின்றன.

செவ்வாய்க் கிழமையன்று செவ்வரளி மாலையை முருகனுக்கு அணிவித்து, பிரார்த்தனை செய்து கொண்டால் திருமணமாகாதவர்களுக்குத் திருமணம் ஆகும். இது கண்கண்ட உண்மை. கந்தனின் கருணை!

(வலம் வருவோம்)

நிறைவாக...

காலை 7.00 - அறுசுவை நேரம்
காலை 8.00 - ஆரோக்கிய சமையல்
காலை 8.30 - உங்களுடைய ஆரோக்கியம்
காலை 9.30 - ஸ்வீட் ஸ்பெஷல்
காலை 10.30 - மீ இண்ட்டி வன்டா (தெலுங்கு நிகழ்ச்சி)
காலை 11.00 - டிபன் ஸ்பெஷல்
காலை 12.00- ரஸோயி ஸே (சமையல் ஹிந்தி நிகழ்ச்சி)



எல்லா நிகழ்ச்சிகளையும் பார்த்துவிட்டு வயிறு நிறைவாக எழுந்து சமையல் அறைக்குள் சென்றாள் சாந்தா... ஓட்ஸ் கஞ்சி வைக்க. (அவள் ஒரு சர்க்கரை நோயாளி!).

-சாந்தா, ஹைதராபாத்



சிறுநீர் கசிவா ?

அடி இறக்கமா ?

இலவச தொலைபேசி ஆலோசனை : 0422 2323456

GAURI - UROGYNECOLOGIST

பெண்களுக்கு ஏற்படும் சிறுநீர் கசிவு, அடிஇறக்கம் பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு!

இருமினாலோ, தும்மினாலோ சிறுநீர் கசிகிறதா ?

"சிலிங் சிகிச்சை"

அமெரிக்கா/இங்கிலாந்தில் பயிற்சி பெற்ற மருத்துவர்கள்! சிறந்த மருத்துவ முறைகள்!

GAURI UROLOGY

(Chennai only)

ஆண்களுக்கு ஏற்படும் பிராஸ்டேட் பிரச்சனைகள்

சிறுநீர்ப்பை, சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் கற்கள்

ஆவசரமாக அடக்கமுடியாமல் சிறுநீர் கழிக்கும் பிரச்சனைகள்

புற்றுநோய்



www.urogynecology.in

GAURI

Chennai
No1. Crescent Park St
T.Nagar
Chennai -17
Ph:044-24341055
044-24322591

Coimbatore
Bala Medical Center
Ramanathapuram
Coimbatore - 45
Ph:0422-2323456
0422-2323333

Bangalore
(விரைவில்)
Motherhood
Hospital
IndraNagar



வாயுவை உண்டாக்காது. துவரம் பருப்பை மஞ்சள் தூள், விளக்கெண்ணெய் சேர்த்துக் குக்கரில் வேகவிடவும். வாணலியில் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி, சூடானதும் கடுகு வெடிக்க விட்டு கீரை சேர்த்து வதக்கி சாம்பார்ப் பொடி, புளிக்கரைசல், உப்பு சேர்த்து குக்கரில் இருக்கும் பருப்புடன் கலந்து ஒரு விசில் வேகவைத்து இறக்கவும்.

தாய்ப்பால் சுரக்க முருங்கைக் கீரை, வயிற்றில் கழிவுப் பொருள் தங்காமலிருக்க விளக்கெண்ணெய், புரதம் நிறைந்த துவரம் பருப்பு சேர்ந்திருப்பதால் தாய்க்கும், சேய்க்கும் ஆரோக்கியம் தரும். (எமரி துவரம் பருப்பு என்று கடைகளில் கேட்டு வாங்கவும்).

- திலகவதி ராஜசேகரன், தூத்துக்குடி

தேவையான பொருள்கள்:
எமரி துவரம் பருப்பு - 200 கிராம்,
மஞ்சள் தூள் - ½ டீஸ்பூன்,
விளக்கெண்ணெய் - 2 சொட்டு,
நல்லெண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்,
சுத்தம் செய்த முருங்கைக் கீரை - 1 கப்,
சாம்பார்ப் பொடி- 2 டீஸ்பூன்,
புளிக்கரைசல் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
கடுகு- ½ டீஸ்பூன்,
உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை:
பாரம்பரிய முறையில் செம்மண் களத்தில் காய வைத்து தயாரான துவரம் பருப்புதான் எமரி துவரம் பருப்பு எனப்படும். இது



பூண்டு லேகியம்

கர்ப்பக் கால உணவு!

தேவையான பொருள்கள்:
பூண்டு - ¼ கிலோ,
பசும்பால் - 3 தம்ளர்,
சுக்கு, சித்தரத்தை, அதிமதுரம், திப்பிலி - தலா கொஞ்சம்.
நெய் - 1டேபிள் ஸ்பூன்,
கல்கண்டு - 500 கிராம்

செய்முறை:
பூண்டைத் தோல் நீக்கி பசும்பாலில் வேகவைத்து மசித்து, அதே பாலில் கலக்கவும். பிறகு சுக்கு, சித்தரத்தை, அதிமதுரம், திப்பிலி இவற்றை வெறும் வாணலியில் வறுத்துப் பொடி செய்து பூண்டு பாலில் சேர்க்கவும். மிதமான தீயில் பூண்டு விழுதை வைத்து நெய், கற்கண்டு போட்டு, அடிபிடிக்காமல் கிளறினால் அல்வா லேகியம் போன்று சுருண்டு வரும். இதுவே லேகியம்.

கர்ப்பக் காலத்தில் தினமும் இரவில் குறிப்பாக எட்டாம் மாதத்திலிருந்து பூண்டு லேகியத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தால், வயிற்றிலிருக்கும் குழந்தைக்கும் வாயு தங்காமல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

- ஆர்.சபிதா, சென்னை

க்வீன்

கான்செப்ட் சமையல் போட்டி

குக்கரி க்வீன் போட்டிக்கு வந்து குவிந்த சமையல் குறிப்புகளைப் பொறுமையாக அலசி, சிறந்தவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தந்த ஸ்யாமளாவுக்கு நன்றி!





நெல்லி டேட்ஸ் டிலைட்

தேவையான பொருள்கள்:

பெரிய நெல்லிக்காய்- ½ கிலோ,

பேரீச்சம்பழம், வெல்லம் - தலா 300 கிராம்,

உப்பு - 1 டீஸ்பூன்,

ஏலக்காய்ப் பொடி, சுக்குப் பொடி- தலா ½ டீஸ்பூன்,

நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை:

நெல்லிக்காய்களை நன்றாகக் கழுவி, துணியால் துடைத்து சுத்தப்படுத்தவும். பிறகு, குக்கரில் மூன்று விசில் வரும் வரை நெல்லிக்காயை வேகவிடவும். சூடு ஆறியபின் நெல்லிக்காய்களின் கொட்டைகளை நீக்கவும்.

கொட்டை நீக்கிய பேரீச்சம்பழம், பொடித்த வெல்லம், உப்பு, நெல்லிக்காய்களை மிக்ஸியில் நன்றாக அரைக்கவும். ஒரு நான்-ஸ்டிக் அல்லது அடி கனமான சட்டியில் நெய் விட்டு, அரைத்த விழுதை நன்றாகக் கெட்டியாகும் வரை கிளறவும். ஏலப்பொடி, சுக்குப் பொடி சேர்த்து ஒரு அலுமினிய ஃபாயில், அல்லது தாம்பாளத்தில் கொட்டி சிறிய துண்டுகள் போடவும்.

கர்ப்பகாலத்தில் தினமும் காலையும், மாலையும் ஒரு துண்டு சாப்பிட்டால், தாயும், சேயும் ஆரோக்கியம் பெறுவர்.

- லக்ஷ்மி ஹரி, மும்பை

தேவையான பொருள்கள்:

வல்லாரை, முடக்கத்தான், தூதுவளை, முசுமுசுக்கை, புதினா தழை, கொத்துமல்லித் தழை, வெந்தியத் தழை, கறிவேப்பிலை - தலா ஒரு கைப்பிடியளவு,

இஞ்சி-பூண்டு விழுது, மிளகு, சீரகம் - தலா 2 டீஸ்பூன்,

மஞ்சள் தூள், கடுகு, - தலா ½ டீஸ்பூன்,

புளி - எலுமிச்சையளவு,

நல்லெண்ணெய் - 150 மி.லி.,

உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

முதலில் மூலிகைத் தழைகளை நீர் விட்டு அலசி சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். பிறகு எல்லா மூலிகைகளையும் மிக்ஸியில் போட்டுச் சிறிது சிறிதாக நீர் விட்டு அரைத்து கால் லிட்டர் சாறு வரும் வரை வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். மிளகு, சீரகத்தை வறுத்துப் பொடித்துக் கொள்ளவும். புளியை நீர் விட்டு கரைத்து வடிகட்டவும்.

அகன்ற வாணலியில் நல்லெண்ணையக் காய்ச்சி, நூறு மி.லி எண்ணெயைத் தனியாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு, மீதியுள்ள எண்ணெயில் கடுகு போடவும்.

கடுகு வெடித்ததும் இஞ்சி, பூண்டு விழுதைச் சேர்த்து பச்சை வாசம் போகும் வரை கிளறி, பிறகு புளிக்கரைசலை இத்துடன் சேர்த்து நன்றாகக் கொதிக்க விடவும். இத்துடன் மஞ்சள் தூள், சீரகம், மிளகுத்தூள் போட்டுக் கிளறவும். மூலிகைச் சாறை புளிக்கரைசலுடன் சேர்த்து, பச்சை வாசம் போகும் வரை கிளறி, உப்பு போடவும்.

குழம்பு சுண்டி கெட்டியாக வரும் பதத்தில் இறக்கி, மீதியுள்ள எண்ணெயை ஊற்றிக் கிளறவும். நன்றாக ஆறின பிறகு ஈரம் இல்லாத ஒரு கண்ணாடி பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவும். ஒரு மாதம் வரை கெடாது. சுடச்சுட சாப்பாட்டில் பிசைந்து சாப்பிடலாம். மோர் சாதத்துக்கும் தொட்டுக் கொள்ள ஏற்றது.

இந்த மூலிகைக் குழம்பு கர்ப்பகாலத்திலும், கர்ப்ப காலத்துக்குப் பிறகும் சாப்பிட்டால், தாயும், சேயும் எவ்வித நோயும் இல்லாமல் இருப்பார்கள்.

மேலும் பிரசவம் முடிந்த தாய்மார்கள், இம் மூலிகை குழம்புடன், அரைத்த



மூலிகைக் குழம்பு

சுக்குத் தூள், பனைவெல்லம் சேர்த்து சுடச்சுட சாப்பாட்டில் கலந்து சாப்பிட்டால், பிரசவத்தில் உண்டான அசதி நீங்கி சுறுசுறுப்பாகி விடுவார்கள்.

- மா.விஜயலட்சுமி, மேட்டூர் அணை



மாதுளம்பழ மணப்பாகு

கர்ப்ப காலத்தின் முதல் மூன்று மாதங்களில் ஏற்படும் வாந்தி, மசக்கைக்கு நல்ல தீர்வாகவும், மருந்தாகவும் விளங்கும் உணவு இது.

தேவையான பொருள்கள்:

மாதுளம் பழம் - 6,
பனைவெல்லம் - 75 -100 கிராம்(ருசிக்கேற்ப),
தேன் - கால் கப்,
ஏலக்காய்ப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
பன்னீர் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை: மாதுளை முத்துக்களைப் பிரித்தெடுத்து சாறு எடுக்கவும். பனை வெல்லத்தைப் பொடித்து, அடுப்பில் வைத்துக் கரைத்து, கசடு நீக்கி வடிகட்டி மீண்டும் பாகு காய்ச்சவும்.

பாகு தயாரானதும், மாதுளை சாற்றை சேர்த்து கலக்கி, பிறகு ஏலப்பொடி, பன்னீர் சேர்த்துக் கொதித்ததும், இறக்கி தேன் சேர்த்துக் கலக்கவும். மணப்பாகு நன்றாக ஆறியதும், உலர்ந்த பாட்டிலில் ஊற்றி வைக்கவும்.

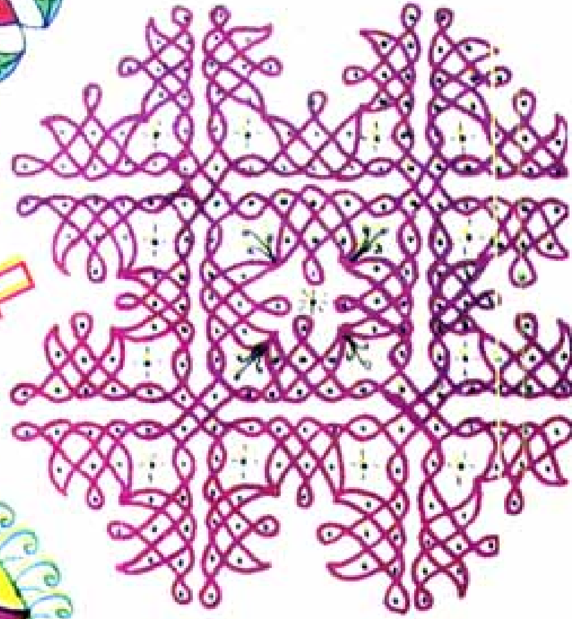
தினமும் பதினைந்து மில்லி சாற்றை, டானிக் போல அருந்தி வர, கர்ப்பிணிகளுக்கு ஏற்படும் வாந்தி, உடல் சோர்வு, ரத்தக்குறைவு, உடல் பலவீனத்தைப் போக்கும். தாய்க்கும், சிசுவுக்கும் ஆரோக்கியம் மேம்படும். எந்தப் பக்க விளைவும் இல்லாத மணப்பாகு.

- ஏ.மெஹ்னாஸ், கீழக்கரை

வாசல் அழகு



19 புள்ளி 10 ல் நிறுத்தவும்
(இடைப்புள்ளி)
- ஏ.வாராஹி,
திருவத்திபுரம்



9 புள்ளி 9 வரிசை ஒவ்வொரு ஓரத்திலும் 5, 3, 1 முன், பின் கடைசி புள்ளியில் வைக்கவும். நடுவில் 3, 1 புள்ளி (நேர் புள்ளி)
- மு.கல்யாணி, காவேரிப்பட்டணம்



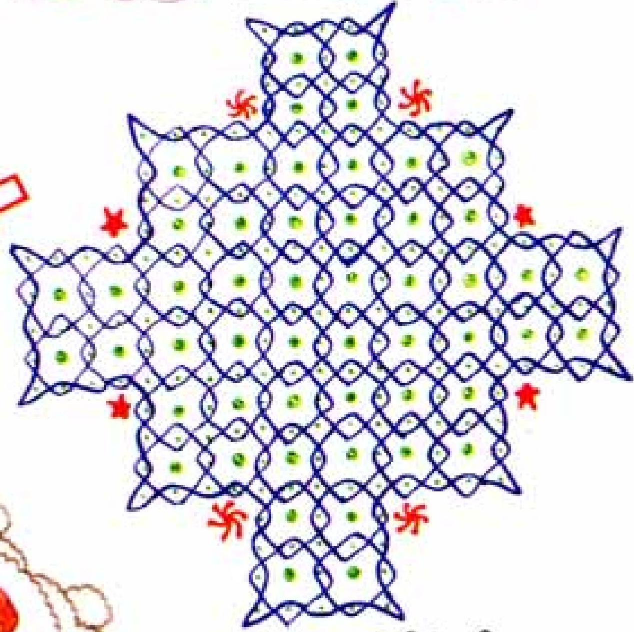
ரங்கோலி

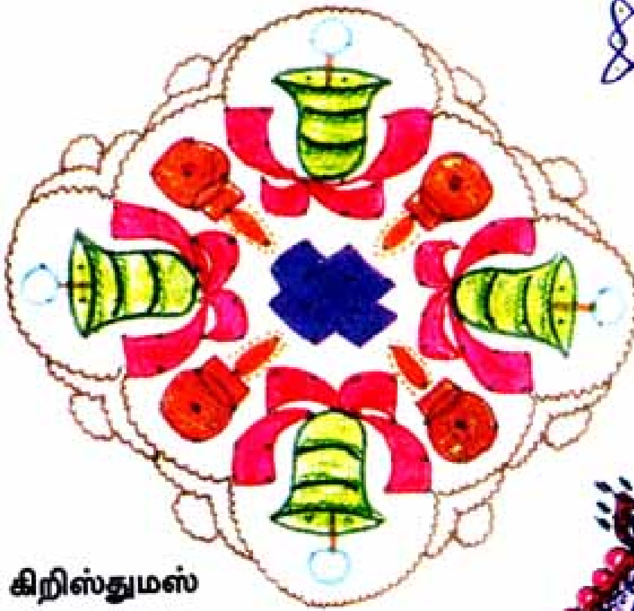
- கே.ஜி.ஜெயலட்சுமி,
குத்தாலம்.

வண்ணச்



- எம்.ராதா,
செகந்திராபாத் - 94







16 புள்ளி 2 வரிசை
14, 12, 10, 8, 6, 4, 2 என்று
வைக்கவும்.
- ஜானகி கோபாலன்,
சென்னை- 44

கிறிஸ்துமஸ்
கோலங்கள்



15 புள்ளி 3 வரிசை 3 வரை
(நேர் புள்ளி)
- ஆர். பிரேமா,
பெங்களூரு



கோலங்கள்!

பல பெண்கள் கையொப்பமிடும் போது முழுப் பெயரும் தெளிவாகத் தெரியும்படி எழுதுகின்றனர். சில முக்கிய இடங்களில் வங்கி பாஸ் புக், பத்திரங்கள் தவிர காஸ் பில், கொரியர் பில் போன்றவற்றில் சிக்கலான கையொப்பமே இட வேண்டும். இது என்றும் நமக்குப் பாதுகாப்பு!

- பி.சுமித்ரா பிரேம்குமார், பெரம்பூர்

ரயில் நிலையங்களில் ரயில் புறப்படும் நேரம் ஒலித்ததும் புறப்பட்டு விடுகிறது. முதல் ஹாரன் ஒலித்ததும் ஒரு நிமிடம் கழித்து இரண்டாவது ஹாரன் ஒலிக்கச் செய்து புறப்பட்டால் எல்லோருக்கும் வசதியாக இருக்கும். ரயில்வே நிர்வாகம் கவனிக்குமா?

-லக்ஷ்மிதேவி, வேளச்சேரி



இவை எல்லாமே ஆஹா 5 தான்!

இஞ்சி அதிகம் இருக்கிறதா? மிக்ஸியில் மைய அரைத்து வெள்ளைத் துணி, அல்லது நியூஸ் பேப்பரில் உலர்த்தவும். பிறகு, சல்லடை அல்லது காய் வடிகட்டியால் மூடிவைத்து, பாதுகாத்தால் நீண்ட நாட்களுக்குப் பயன்படுத்தலாம்.

- கே.ஆர்.மோகனா, ஹரியானா

தபால் கவர்களிலும், மளிகைப் பொட்டலங்களிலும் உள்ள ஸ்டாப்ளர் பின்களை அகற்றும்போதே கவனமாகக் குப்பைத் தொட்டியில் போட்டு விட்டால், அவற்றால் ஏற்படும் பின்விளைவுகளைத் தவிர்க்கலாம்!

- கல்பனா, கோவை

வெந்தயக் கீரையைச் சுத்தம் செய்து, மிக்ஸியில் மசிக்கவும். கோதுமை மாவில் சிறிது உப்பு, மசித்த வெந்தயக் கீரையைக் கலந்து நன்றாகப் பிசைந்து, பூரியிட்டு எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும். வித்தியாசமான பச்சை நிற, மிருதுவான பூரி தயார்.

- சுஜாதா சுந்தர், நவி மும்பை

பேருந்துகளின் வழித்தடம் மற்றும் எண்களை பேருந்துகளின் படிக்கட்டு அருகில் எழுதி வைத்தால் சௌகரியமாக இருக்கும். முன் பக்கம் போய் பார்த்து வருவதற்குள் பேருந்து கிளம்பி விடுகிறது.

- பிரபா, கோயமுத்தூர்

மின்சார ரீடிங் எடுக்கும் அட்டை சீக்கிரம் தீர்ந்து விடுகிறது. இதற்கு வங்கியில் உள்ளதுபோல் அதிக பக்கங்கள் உள்ள பாஸ் புக் கொடுக்கலாமே!

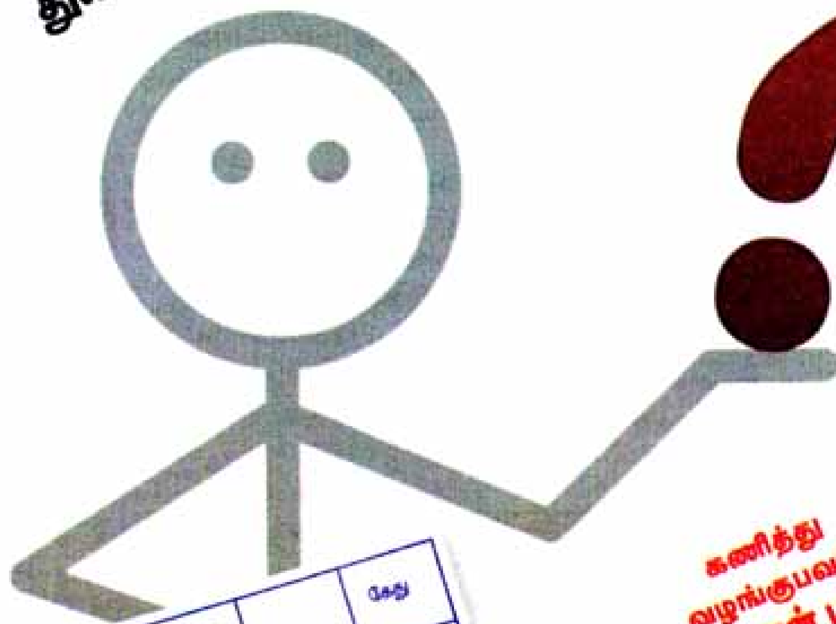
- ஆர்.சுப்பிரமணியன், சென்னை

சீதா பழ விதைகளைக் காய வைத்து, பொடியாக்கி சீயக்காயில் கலந்து தேய்த்துக் குளித்து வர, பேன் தொல்லை இருக்காது.

- சு.பாக்யலக்ஷ்மி, பெரணமல்லூர்

டிசம்பர் மாதம் எப்படி

துல்லியமான கணிப்புகளும், எளிய பரிகாரங்களும்!



குரு (வ)			கேது
	1.12.2010 அன்று ராசி கிரகநிலை		
ராகு செவ்வாய்	புதன் சூரியன்	சுக்ரன்	சனி சந்திரன்

கிரக நிலை

கணித்து
வழங்குபவர் :
சுவாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா



அஸ்வினி, பரணி, கார்த்திகை 1-ஆம் பாதம்

இந்த மாதம் ராசிநாதன் அங்காரக பகவான் பாக்கியஸ்தானத்தில் சஞ்சரிப்பதால், நற்பலன்கள் நிறைய நடக்கும். குடும்பத்தில் நிம்மதிக்குக் குறைவிராது. அரசியல்வாதிகளில் சிலர் மேலிடத்தினரின் நன்மதிப்பைப் பெறுவர். சிலர் சிறு பொறுப்பான பதவிகளையும் பெற்று மகிழ இடமுண்டு. கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறக்கூடும்.



மேஷம்

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு நல்ல முறையில் இருக்கும். இடமாற்றம், பதவிஉயர்வு போன்றவை சிலருக்குக் கிடைக்கக்கூடும். மாணவமணிகள் எதிர்வரும் தேர்வுகளில் முன்னணி நிலையை எட்டப் பெரிதும் சிரமப்பட்டுப் படித்து வருவீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் வளர்ச்சி நிலையைக் காண்பீர்கள். வியாபாரம் திருப்திகரமாக இருக்கும்.

பெண்களுக்குக் கேளிக்கை, உல்லாசங்களில் பங்கேற்க விருப்பம் ஏற்படும். பூர்விகச் சொத்தின் மூலம் சிலருக்கு ஆதாயம் கிடைக்கக்கூடும். நண்பர்கள் உதவிக்கரம் நீட்டுவார்கள்.

மனம் தெய்விகப் பணிகளில் ஈடுபடும். பணப்புழக்கம் முன்னேற்றப் போக்கில் காணப்படும். அலர்ஜித் தொல்லையால் சிலர் அவதிப்பட நேரும்.

பரிகாரம்:

ராகு, கேதுவுக்கு ப்ரீதி செய்யும் வகையில் சர்ப்பசாந்தி பூஜை செய்வது நல்லது. துர்க்கைக்கு தீபமேற்றி வழிபடுங்கள். எல்லா நன்மைகளும் உண்டாகும்.

கார்த்திகை, 2,3,4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி மிருகசீரிஷம் 1,2 ஆம் பாதங்கள்

இந்த மாதம் ராசிநாதன் சுக்ரபகவான் ஆறாம் இடத்தில் ஆட்சி பெறுவதால், எதிலும் சற்று நிதானப் போக்கைக் கடைப்பிடிக்கவும். மாணவ மணிகள் நல்லமுறையில் படிப்பில் கவனம் செலுத்தி வருவீர்கள். ஞாபக மறதிக்கு இடங் கொடாமல் இருப்பது நல்லது. தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியாக வளர்ச்சி நிலையைக் காண முடியும்.



ரிஷபம்

உத்தியோகஸ்தர்கள், அன்றாடப் பணிகளில் முழுமையான கவனம் செலுத்தி, உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெற முயலுவது அவசியம். வியாபாரம் சிறப்பாக இல்லாவிட்டாலும் நஷ்டமில்லை என்ற அளவில் ஓரளவு திருப்தியாக நடைபெறும். கடுமையான முயற்சிகள் செய்தால்தான் கலைஞர்களுக்கு நல்ல வாய்ப்பு கிடைக்கும்.

குடும்பத்தில் சிறு சச்சரவுகள் நேர இடமுண்டு என்றாலும் பெண்கள் அவற்றைச் சமாளித்து அமைதிப்படுத்துவீர்கள். பயணங்களில் நிதானம் தேவை.

நண்பர்களால் சங்கடங்களுக்கு ஆளாக நேரும். யாரிடமும் கோபப்படாமல் கனிவாகப் பேசிவரவும். பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் மிகுந்த கவனம் தேவை.

குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி நடக்கும். பத்திரிகை, எழுத்துத் துறையினர் முன்னேற்றத்தைக் காண்பர்.

பரிகாரம்: வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்திக்கு கொண்டைக்கடலை நைவேத்தியம் செய்து வில்வத்தால் அர்ச்சனை செய்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் சிக்கல்கள் தீரும். செழிப்பு கூடும்.

மிதுனம்

மிருகசீரிஷம் 3,4-ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை புனர்பூசம் 1,2,3-ஆம் பாதங்கள்

இந்த மாதம் ராசிநாதன் புதன் ஆறாம் இடத்தில் சஞ்சரித்தாலும் குரு பார்வையை அவர் பெறுவதால் பெரும்பாலும் நற்பலன்களே நடைபெறும். கலைஞர்களுக்கு பொருளாதார அந்தஸ்து உயரும். மாணவமணிகள் விளையாட்டுப் போக்கை மறந்து விட்டு படிப்பில் கூடுதல் கவனம் செலுத்த வேண்டியது மிக அவசியம். இருபாலரும் சேர்ந்து கல்விச் சுற்றுலா போன்றவற்றுக்குச் செல்லும்போது எச்சரிக்கை தேவை. தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவு முன்னேற்றப் போக்கைக் காணமுடியும். கூட்டுத்தொழில் செய்பவர்கள் முழுக்க முழுக்க கூட்டாளிகளிடமே பொறுப்புகளை ஒப்படைப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.



குடும்பத்தில் நிம்மதிக்குக் குறைவிராது. வழக்குகளில் சாதகமானத் தீர்ப்பு கிடைக்கப் பெறுவீர்கள். குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சிகள் நடைபெறச் சந்தர்ப்பம் கனிந்து வரும்.

மனைவியின் உடல்நலத்தைக் கவனிக்கவேண்டிய நிலை ஏற்படலாம். பொருளாதார நிலையில் பெரும் சிக்கல் எதுவும் எழ வாய்ப்பில்லை. ஆடம்பரப் பொருள்களை வாங்குவதிலும், பழைய நகைகளைக் கொடுத்து விட்டு புதியநகைகளை வாங்குவதிலும் பெண்களுக்கு ஆர்வம் எழக்கூடும் என்றாலும் அதைத் தவிர்ப்பதே நல்லது.

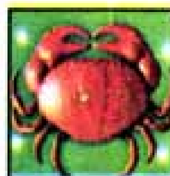
பரிகாரம்: சனிக்கிழமைகளில் சனி பகவானுக்கு எள்ளன்னம் நைவேத்யம் செய்து வணங்கி, அதை உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கு விநியோகம் செய்து வாருங்கள். வாழ்வில் வளமும் நலமும் பெருகும்.

கடகம்

புனர்பூசம் 4ம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்

இந்த மாதம் உங்கள் ராசிக்கு ஆறாம் இடத்தில் ஜீவனாதிபதி செவ்வாய் சஞ்சரிப்பதால், எதிலும் நிதானப் போக்கை கடைப்பிடித்து நிம்மதி காண வேண்டியிருக்கும். வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாகவே நடைபெற்று வரும். மாணவ மணிகள் தேர்வுக்கு சுறுசுறுப்பாக ஆயத்தமாவீர்கள். அரசியல்வாதிகள் பரபரப்பாகச் செயல்பட்டு வருவீர்கள். தொழில் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் உயரதிாரி களின் நன்மதிப்பைப் பெறக் கடுமையாகப் பணியாற்ற வேண்டியிருக்கும். குடும்பத்தில் சிறு சங்கடம் ஏற்பட நேரும். பெண்கள் மிகவும் பொறுமையைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலமே சங்கடங்களைத் தவிர்க்க முடியும். அரசு வழியில் சிலருக்கு நெருக்கடிகள் ஏற்பட இடமுண்டு. இளம்பெண்கள் நினைத்த காரியம் நடக்கும்.



நீண்ட தூரப் பயணங்களால் பயனெதுவும் இராது என்பதால் தவிர்ப்பது நல்லது. மகான்களின் தரிசனம் கிட்டும். நீரிழிவு, ரத்தஅழுத்தம் போன்றவற்றால் தொல்லைப்படுபவர்கள் கவனமாக சிகிச்சைகளை மேற்கொள்வது அவசியம்.

பரிகாரம்:

தினமும் காலையில் சூரிய பகவானை வணங்குவதுடன், 'ஆதித்ய ஹ்ருதயம்' ஸ்தோத்திரத்தைப் படித்து வாருங்கள். உங்கள் பிரச்னைகள் யாவும் பகலவனைக் கண்ட பனிபோல விலகி, நல்ல திருப்பங்கள் உண்டாகும்.

சிம்மம்

மகம், பூரம், உத்திரம் 1–ஆம் பாதம்

இந்த மாதம் உங்கள் ராசிநாதன் சூரிய பகவான் சதுர்த்த கேந்திரத்தில், பூர்வ புண்ணிய ஸ்தானத்தில் செவ்வாயும் சஞ்சாரம் செய்கின் றன. உங்கள் முயற்சிகள் யாவும் பெரும்பாலும் வெற்றியே பெறக்கூடிய நிலை உள்ளது. மாணவமணிகளின் படிப்பார்வம் நாளும் பெருகி, பெற்றோரைப் பெருமிதம்பட வைக்கும். அரசியல்வாதிகளில் சிலர் தங்கள் பேச்சுத் திறமையால் பெருமையும், பிரபலமும் அடையக்கூடும்.



தொழிற்பிரிவினர் சிலர், சங்கடங்களுக்கு ஆளாக நேரும். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். சக கலைஞர்களுடன் சுமுகமாக நடந்து கொள்வது மேலும் நன்மைகளைத் தரும். வியாபாரம் திருப்திகரமாகவே இருந்து வரும் என்றாலும் பாக்கிகள் வசூலாவதில் சற்றே சிரமம் ஏற்படலாம். கமிஷன் ஏஜென்சி நல்ல ஆதாயத்தைத் தரக்கூடும். குடும்ப நிலையில் பெண்கள் சிறப்பான நிர்வாகம் செய்து எளிதாக நற்பெயர் பெற முடியும். புத்திர வழியில் மருத்துவச் செலவு ஏற்படக்கூடும். திருமண வயதடைந்த பெண்கள் திருமண வாய்ப்பைப் பெற, சந்தர்ப்பம் கைகூடி வரும், என்றாலும் திருமணத்தேதி தள்ளிப்போகவே நேரும். சகோதர வழி ஒத்தாசைகளை எதிர்பார்க்கலாம். திருமணமான பெண்களில் சிலர் மகப்பேறு பாக்கியத்தைப் பெற்று மகிழ்வார்கள்.

பரிகாரம்:

புதன்கிழமை தோறும் பயபக்தியுடன், 'ஸ்ரீராமஜெயம்' எழுதி வரவும். பெருமாள் ஆலயம் சென்று தீர்த்தம், சடாரி பெற்று வந்தால் மனசாந்தி ஏற்படும். நினைத்த காரியங்கள் கைகூடும்.

கன்னி

உத்திரம் 2,3,4 ஆம் பாதங்கள் அஸ்தம், சித்திரை 1,2–ஆம் பாதங்கள்

இந்த மாதம் ராசிநாதன் புதன் செவ்வாய் சேர்ந்து சஞ்சாரம் செய்வதும் அவர்கள் குருபார்வை பெறுவதும் சில முக்கிய திருப்பங்களை உண்டு செய்யும். அநேகமாக உங்கள் முயற்சிகள் யாவும் வெற்றிபெற வாய்ப்புண்டு என்பதால் எதிலும் பயமின்றி ஈடுபடலாம். மாணவமணிகள் தேர்வுக்கு மிகத் தீவிரமாகத் தயாராகி வருவீர்கள்.



தொழிற்பிரிவினர் வளர்ச்சி நிலையை எட்டுவதுடன் வருமானப் பெருக்கத்தையும் பெற்று மகிழ்வீர்கள். வியாபாரம் திருப்திகரமாகவே இருக்கும்.

அரசியல்வாதிகளில் சிலர் பொறுப்பான பதவிகளைப்பெற்று மகிழ வாய்ப்புண்டு. உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு தனிப்பட்ட சலுகைகள் சில கிடைக்கவும் இடமுண்டு.

சகோதர வழியில் மருத்துவச் செலவுகளைச் செய்ய வேண்டிய கட்டாயம் சிலருக்கு ஏற்படும். வடமேற்குத் திசையிலிருந்து ஒரு நல்ல தகவல் கிடைக்கக்கூடும். பிற மொழி பேசக் கூடியவர்களால் மனநிம்மதிக்குக் குந்தகம் நேரலாம். எச்சரிக்கை தேவை. கலைஞர்கள் நல்ல வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். பிரிந்து சென்ற உறவுகள் தேடி வரும்.

பெண்கள் ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கையால் மகிழ்ச்சி அடைவர். கர்ப்பிணிப் பெண்கள் ஆரோக்கியத்தில் மிகவும் கவனமாக இருப்பது மிக அவசியம்.

பரிகாரம்: சனிக்கிழமையில் ஆஞ்சநேய பகவானுக்கு துளசி மாலையும் வெண்ணெயும் சமர்ப்பித்து வணங்கி வரவும். இடர்கள் நீங்கி சகல முன்னேற்றங்களும் உண்டாகும்.

சித்திரை 3,4 ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்

இந்த மாதம் பாக்கிய ஸ்தானாதிபதி புதபகவானும், ராசிநாதன் சூரிய பகவானும் சேர்ந்து தன ஸ்தானத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதால் எதிலும் திருப்திகரமான போக்கே தென்படும். நீண்ட நாள் விருப்பங்கள் நிறைவேறும். உங்களுக்குத் தொல்லை கொடுத்து வந்த பிரச்னைகளிலிருந்து மெள்ள விடுபடுவீர்கள். உடல்நலம் முன்னேற்றமடையும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகம் தொடர்பான பிரச்னைகளில் திருப்திகரமான திருப்பங்களைக் கண்டு மகிழ்வீர்கள். மாணவ மணிகள் பலரும் பாராட்டும் வகையில் படிப்பில் சிறப்பான நிலையை எட்டுவீர்கள். சொந்தமாகத் தொழில் செய்வோர், கூடுதலான முன்னேற்றத்தையும் வருவாயையும் பெற்று மகிழ்வீர்கள்.



துலாம்

பெண்களின் திறமையான நிர்வாகத்தால் குடும்பத்தில் நிம்மதியான போக்கு நிலவி வரும். அரசியல்வாதிகளின் செல்வாக்கு உயரும். நீண்ட காலமாகத் திட்டமிட்டு தடைபட்டு வந்த ஒரு முயற்சி இப்போது வெற்றியடைய வழியுண்டு. குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி ஒன்றை நடத்தும் முயற்சியில் தீவிரமாக ஈடுபடுவீர்கள். வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் மற்றும் கலைப்பிரிவினர் ஆகியோர் சற்றே பொறுமையாக இருந்து வருவது அவசியம். நீதித்துறையில் பணியாற்றும் சிலர் பிரபலமடையும் சந்தர்ப்பம் உருவாகும்.

பரிகாரம்: நவக்கிரக சன்னிதியிலுள்ள குருபகவானைத் தினமும் வணங்கி வரவும். குருபகவான் காயத்ரியை 11 முறை சொல்லி வந்தால் தடைகள் அனைத்தும் விலகி சுபகாரியங்கள் உடனே கைகூடும்.

விசாகம் 4–ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை

இந்த மாதம் தனஸ்தானத்தில் ராகுவுடன் சேர்ந்து செவ்வாய் சஞ்சாரம் செய்வதால் எதிலும் நிதானமாக நடந்து கொள்வது அவசியம். பெரும் பாதிப்பு எதுவும் நேராது என்றாலும் சிறுசிறு சிக்கல்களைத் தவிர்க்க உதவும்.

கலைஞர்களுக்கு தொடர் முயற்சிகளால் சில புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்குமென்றாலும் அவற்றால் பெரிய பலன் ஏற்பட வழியில்லை. அரசுப் பணியில் இருப்பவர்கள், எந்த ஒரு முடிவையும் நன்கு நிதானமாக யோசித்து எடுக்கவும். யாருக்கும் வாக்குறுதி தர வேண்டாம்.

சொந்தத் தொழில் புரிவோர் திருப்திகரமான நிலையைக் காணமுடியும் என்றாலும் மேற்கொண்டு விரிவு படுத்தலையும் முதலீடு செய்வதையும் தற்போது தள்ளி வையுங்கள். இன்னும் நல்லதொரு வாய்ப்பு பின்னாளில் அமையக்கூடும்.

வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் தங்கள் சேமிப்பை முறையாகப் பாதுகாப்பதே உத்தமம். சிலர் குடியிருக்கும் வீட்டை மாற்ற நேரலாம். திருமண முயற்சிகள் தொடங்கப்பட்டாலும் திருமணத்தேதி தள்ளிப் போகவே நேரும். ஆடம்பரப் பொருள்களை வாங்கி பணத்தை வீணாக்க வேண்டாம். வயதானவர்கள், கேளிக்கை, வைபவங்களில் ஈடுபாடு காட்டாமல் இருப்பது நல்லது. தூரத்திலிருந்து நல்ல தகவல் வரக்கூடும்.



விருச்சிகம்

பரிகாரம்: பிரதோஷ நாளில் சிவபெருமானுக்குரிய அபிஷேகப் பொருள்களை வாங்கித் தந்து சிவதரிசனம் செய்து வாருங்கள். செழிப்பான நிலை உண்டாகும்.

மூலம், பூராடம்,
உத்திராடம் 1–ஆம் பாதம்

இந்த மாதம் பாக்கியாதிபதி சூர்ய பகவானும், ஜீவனாதிபதி புதபகவானும் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதால் நன்மைகள் அதிகமாகவும், இடையூறுகள் குறைவாகவும் ஏற்படக்கூடும். உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளைப் பெற்று மகிழ முடியும் என்றாலும் அவை விருப்பத்திற்கு மாறாகவே அமையக்கூடும் என்பதால் முழுத்திருப்தியும் இருக்காது. மறுக்காமல் ஏற்றுக் கொண்டு செயல்பட வேண்டியிருக்கும். அதன் மூலமாகவே நீங்கள் எதிர்பார்த்த இடம் விரைவில் கிடைக்க வழியுண்டு.

மாணவமணிகள் படிப்பில் சிறப்பாகவே கவனம் செலுத்தி வருவீர்கள். கலைஞர்கள், அரசியல்வாதிகள் வெளியூர்ப் பயணங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

வட்டிக்குப் பணம் கொடுத்து வாங்குபவர்களில் சிலருக்கு தனிப்பட்ட முறையிலும், அரசு வழியிலும் சில நெருக்கடிகள் ஏற்பட்டு தொல்லை வரலாம். பக்குவமாக நடந்து கொண்டு சமாளிப்பது அவசியம். குழந்தைகள் உடல்நலனில் கவனம் தேவை. பெண்களுக்கு ஆடை ஆபரணச் சேர்க்கை உண்டு என்றாலும் பெரும் தொகையை அதற்காகச் செலவு செய்வது புத்திசாலித்தனமல்ல. பயணங்களின் போது உடைமைப் பொருள்களின் மீது கவனம் தேவை. பிற மதத்தவர் ஒருவரின் அறிமுகமும் ஆதரவும் கிடைக்கும்.



தனுசு

பரிகாரம்: வியாழக்கிழமைகளில் குருபக வானுக்கு கொண்டைக்கடலை நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி வருவதன் மூலம் சுபகாரி யங்கள் அனைத்தும் தடையின்றி நடைபெறும்.

உத்திராடம் 2,3,4 ஆம் பாதங்கள்
திருவோணம் அவிட்டம் 1,2–ஆம் பாதங்கள்

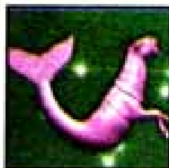
இந்த மாதம் ஜீவனஸ்தானத்தில் சுக்ர பகவான் ஆட்சி பெற்று சஞ்சரிப்பதால் அநேக காரியங்கள் வெற்றிகரமாக நடைபெறும். இடை யில் ஏற்படும் சிறு இடையூறுகளைப் பொருட் படுத்தாதீர்கள். உழைப்புக்கேற்ற நற்பலன் களைப் பெற வாய்ப்புண்டு.

வியாபாரிகள் பெரிதும் திருப்தியடை யும் வகையில் வியாபாரம் நல்ல முறையில் நடைபெற்று வரும். என்றா லும் அரசு வழியில் அதிகாரிகளின் கெடுபிடியால் கவலைப்பட நேரும்.

தொழிற்பிரிவினர் கூட்டாளிகளின் உதவிகள் எதுவும் இல்லாமலேயே சொந்த முயற்சியில் முன்னேற்றம் காண்பீர்கள். கலைஞர்களுக்கு முன்னேற்றம் தரக்கூடிய நல்ல வாய்ப்புகள் அமையும். மாணவமணிகள் கடுமையாக உழைக்க நேரும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகள் இப்போது கிடைக்க வாய்ப்பில்லை என்றாலும், அதற்கான முயற்சிகளைத் தொடங்கலாம். விரைவில் உங்கள் எதிர்பார்ப்புகள் நிறைவேறும்.

பெண்களின் தீவிர முயற்சிகளால் தடைப்பட்டிருந்த சுபநிகழ்ச்சிகள் தொடர்பான ஏற்பாடுகள் வேகம் பெறக்கூடும். வெளியூர்ப் பயணங் களைத் தள்ளிப் போடுவது நல்லது. தெய்விகச் சிந்தனைகள் பெருகும். வழக்குகளில் சாதகமான தீர்ப்பை எதிர்பார்க்கலாம்.



மகரம்

பரிகாரம்: தினமும் விநாயகப் பெருமானுக்கு அருகம்புல் சாத்தி வணங்குவதும் 'விநாயகர் அகவல்' படித்து வருவதும், இன்னல்களைப் போக்கி நற்பலன்களைத் தரும்.

அவிட்டம் 3,4–ஆம் பாதங்கள்,
சதயம், பூரட்டாதி
1, 2, 3–ஆம் பாதங்கள்

இந்த மாதம் லாபஸ்தானத்தில் செவ்வாயும் ராகுவும் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதால் நன்மையும், தீமையும் கலந்த பலன்களை எதிர்பார்க்கலாம்.

அலுவலகப் பிரச்னைகளில் உங்கள் விருப்பங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்வதில் தாமதம் ஏற்படக்கூடும் என்றாலும் உயரதிகாரிகளின் உறுதுணையால் சில தனிப்பட்ட சலுகைகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள்.

தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியத்தைப் பெற்று மகிழத் தடையிராது. உழைப்பும் அலைச்சலும் மிகுதியாகவே இருந்து வரும் நிலை உள்ளதால் அவ்வப்போது ஓய்வு எடுப்பது அவசியம்.

கலைஞர்களுக்குப் புகழும் பொருளும் கிடைக்கக்கூடும். வியாபாரம் நல்ல முறையிலேயே நடைபெற்று வரும். பலரும் பாராட்டும் வகையில் மாணவமணிகள் விளங்குவார்கள்.

குடும்பத்தில் அன்பான போக்கு காணப்படும். பெண்கள் அக்கம்பக்கத்தினரிடம் பேசும்போது எச்சரிக்கை தேவை.



கும்பம்

பத்திரிகைத்துறை, விளம்பரத்துறை போன்றவற்றில் உள்ளவர்கள் சிறப்பான வாய்ப்புகளையும் வருமானத்தையும் பெற்று மகிழ்வீர்கள். குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி ஒன்றின் தொடர்பான பேச்சு வார்த்தைகள் தொடங்கக்கூடும். தாயாரின் உடல்நலனில் அக்கறை தேவை.

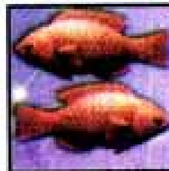
பரிகாரம்: நவக்கிரக சன்னிதியில் உள்ள செவ்வாய் பகவானை தினமும் வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் செழிப்பு ஏற்படும். பூமி சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்கள் லாபகரமாக முடியும்.

பூரட்டாதி 4–ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி

இந்த மாதம் ஆறுக்குடைய சூரியனும், ஏழுக்குடைய புதனும் சேர்ந்து பாக்கிய ஸ்தானத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதால் நிதானப்போக்கைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலமே நிம்மதி காண முடியும். உங்கள் முயற்சியில் தடங்கலும் தாமதமும் ஏற்படலாம் என்றாலும் தக்க சமயத்தில் எப்படியாவது உதவி கிடைத்து, சமாளித்து விடுவீர்கள்.

மருத்துவம் தொடர்பான தொழில் செய்பவர்களும், மருந்துப் பொருள் விற்பனையாளர்களும், ஓரளவு கவ லைப்பட நேரும். உத்தியோகஸ் தர்களுக்கு இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவை கிடைக்க இப்போது வாய்ப்பில்லை என்றாலும் அதற்கான முயற்சிகளை இப்போதே தொடங்கலாம். அலுவலகத்தில் சகபணியாளர்களிடம் சுமுகமாக நடந்து கொள்வது அவசியம்.

மாணவமணிகளிடம் படிப்பார்வம் சிறப்பாகவே இருந்து வரும். இளம்பெண்கள் தேவையற்ற நபர்களிடம் எச்சரிக்கையாகப் பழகுவது அவசியம்.



மீனம்

குடும்பத்தில் சகோதர வழியில் சிறு மனக்கலக்கம் ஏற்பட்டு நிவர்த்தியாகும். வீடு, மனை வாங்கும்போது கவனம் தேவை.

முதியோர்கள் பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ளும் வாய்ப்பு உருவாகும். என்றாலும் தவிர்த்து விடுவதே உடல்நலத்திற்கு நல்லது. மாத இறுதியில் நல்லதொரு செய்தி வந்து மகிழ்ச்சிக்கடலில் ஆழ்த்தும்.

பரிகாரம்: ஞாயிற்றுக்கிழமைதோறும் சூரிய காயத்ரியை சொல்லி சூரியபகவானை வணங்கி வரவும். வாழ்வில் எல்லா நலன்களையும் பெற்று உயர்வீர்கள்.

ஆல்பம்

என் செல்வமே!



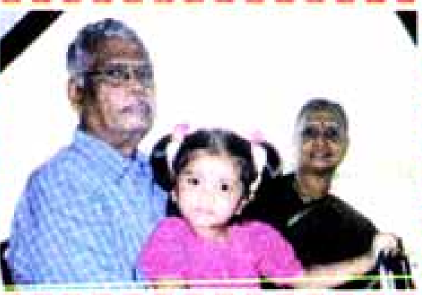
தாத்தா: பி.சுப்பிரமணியன்
பாட்டி : எஸ்.அனுசுயா
பேரன் : சைலேஷ்



தாத்தா: பார்த்தசாரதி
பாட்டி: சுசீலா
பேரன்: ரிஷப் ராமன்



தாத்தா: சீதாராமன்
பாட்டி: வசந்தா
பேரன்: சாய் கிருஷ்ணா



தாத்தா: பி.இராமச்சந்திரன்
பாட்டி: வேம்பு
பேத்தி : ரோஷினி



தாத்தா: கிருஷ்ணமூர்த்திராவ்
பாட்டி : பாமாபாய்
பேத்தி : மானஸா



தாத்தா: சங்கர்
பாட்டி : ஜெயலக்ஷ்மி
பேரன் : வருண்

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

திருமண மலர்



காக்க காக்க கற்பூரம் காக்க!



அபாயமான நோய்களைப் பரப்பும் கொசுக்கள் வீட்டிற்குள் அடியெடுத்து வைக்காமல் இருக்க வேண்டுமா? நிச்சயமாக நம்மால் ஒரு ஆரோக்கியமான வீட்டை குறைவான செலவில் ஒரு கட்டிக் கற்பூரத்தின் உதவியால் செய்ய முடியும்.

கற்பூரம் ஒரு வெள்ளையான, சுலபமாகப் பரவக்கூடிய மெழுகு மாதிரியான பொருள். இது ஆசியாவில் ஒரு மரத்திலிருந்து (Camphor Laurel Tree) கிடைக்கிறது. கற்பூரத்தின் மருத்துவக் குணம் நாம் அனைவரும் அறிந்த விஷயமே. தொண்டை வலி, இருமல், கபம் முதலியவற்றின் மருந்து சம்பந்தப்பட்ட பொருள்களில், கற்பூரம் நிச்சயம் இடம்பெற்றிருக்கும்.

சொரி நிவாரணி, க்ரீம், கூலிங் ஜெல் என்று பலவிதமாகப் பயன்படுகிறது. இது வெகு விரைவில் சருமத்தின் வழியாக உள்ளிழுக்கப்படுவதால் தசை வலி, மூட்டுவலி போன்றவற்றை நீக்கும் நிவாரணியாகிறது. நம்முடைய நுரையீரலுக்கும், இருதயத்திற்கும் சுத்தமான காற்றைக் கிடைக்கும்படி செய்யவும் கற்பூரத்தால் முடியும்.

சீஸன் ஸ்பெஷல்

கற்பூரத்தின் மிகப் பெரிய சக்தியைத் தெரிந்து கொண்டவர்கள் நிச்சயம் கொசுவை விரட்டி விடுவார்கள். கற்பூரம் இயற்கையான கொசு விரட்டி. எளிமையான, பக்கவிளைவுகள் எதுவுமே இல்லாத அற்புதமான நிவாரணி. நாள் முழுக்க வாசனை இருக்கலாம். இதற்காக எரிய விட்டு என்று மெனக்கிட வேண்டாம்.

அதற்கான சுலபமான வழிகள்:

★ கடைகளில் மாத்திரை வடிவில் கற்பூரம் கிடைக்கும். அதில் இரண்டு மாத்திரையை தட்டு உள்ள கருவியில் வைத்து பிளக்கில் செருகி ஆன் செய்தால் சூடேறும். ஒரு மணி நேரத்தில் உங்களுக்கு மாற்றம் தெரிந்துவிடும். தினமும் காலையும், மாலை அல்லது இரவு நேரத்திலும் செய்தால் போதும்.

★ ஒரு பாத்திரத்தில் இரண்டு தம்ளர் வெந்நீர் விட்டு அதில் கட்டிக் கற்பூரத்தைச் சேர்த்து விட்டால், நிச்சயம் கொசு வராது. அறையும் 'கமகம' என்றாகிவிடும்.

- எஸ்.சாந்தா,
சென்னை-28

குரு கிருபா



அசத்தலான உயர்தர திருமண சமையலுக்கு



சரஸ்வதி கேட்டரிங்



எம் பொண்ணு கல்யாணத்தை
சரஸ்வதி கேட்டரிங் சிறப்பா நடத்திக்
கொடுத்த மாதிரி உம்பொண்ணு
கல்யாணத்தையும் சீரும் சிறப்புமா
நடத்திக் கொடுத்ததை இப்ப
அனுபவபூர்வமாக உணர்ந்து சொல்றத
கேட்கவே ரொம்ப சந்தோஷமா இருக்கு.
கல்யாணம் பண்ணனும் நினைக்கறவா
எல்லோருமே சரஸ்வதி கேட்டரிங்
புக் பண்ணினா அவாளும் இதை
அனுபவபூர்வமா உணரலாம்.



என் பொண்ணு கல்யாணத்தை எப்படி நல்லபடியா நடத்தப்
போறோம்னு தவிச்சுகிட்டு இருந்தேன். மாமி நீங்க சொன்னமாதிரி
சரஸ்வதி கேட்டரிங்
சுப்பிரமணி ஐயர் போய் பார்த்தேன். எம் பொண்ணு
கல்யாணத்தை ஜாம் ஜாம்னு சீரும் சிறப்புமா நடத்தி கொடுத்தா.
கோலத்துல இருந்து கட்டுசாதம் வரைக்கும், சீர்பட்சணங்கள்னு
எல்லாமே பொறுப்பா அவா ஆத்து கல்யாணம் மாதிரி விமரிசையா
செஞ்சு கொடுத்தா. நாங்களும் மாப்பிள்ளை ஆத்துக்கார மாதிரி
கல்யாணத்தில டென்ஷன் இல்லாம நிம்மதியா இருந்தோம்.
வந்தவா எல்லாரும் ரொம்ப பாராட்டினாங்க.
இனி கல்யாணம்னாலே
**சரஸ்வதி
கேட்டரிங்தான்**

SREE SAI DHARSHINI MAHAL
Kalyana Mandapam fully Airconditioned
Dates Available
Hall - 300 Dining - 100
91A, Abu Sali St, Saligramam, Ch-93.
044-23765490, 9840054900
www.sreesaidharshinimahal.com

Exit from Tension
Enjoy the Function

Ungalukkagawae Naanga Irukom

SARASWATHI CATERING SERVICE

Insuvai Vendan G. Subramani Iyer

No.65, (old no. 30), Subramanian St., West Mambalam, Chennai - 33.
Off: 24742433 / 23719535 Cell: 98400 54900 Tele Fax: 24742433
Branch off: Coimbatore Ph: (0422) 2343710
E- Mail: insuvaivendhan@yahoo.com www.saraswathicateringservice.com

We undertake Marriage Catering all over India

தரையைத் துடைக்கும்போது வாரத்தில் ஒருநாள், தண்ணீரில் உப்பு போட்டுத் துடைக்கவும். மற்றொரு நாள் மண்ணெண்ணெய் சில துளிகள் சேர்த்துத் துடைத்தால், தரை பளபளவென்று கிருமிகள் இல்லாமல் இருக்கும்.

- இந்திரா ராகவன், புனே-11



இவை எல்லாமே ஆஹா 5 தான்!

குழந்தைகளுக்குப் புதிய ஆடைகள் வாங்கியவுடன், டெட்டால் கலந்த நீரில் அலசிய பிறகே, அணிவிக்க வேண்டும். ரேஷஸ், அரிப்பு போன்ற தொல்லைகள் வர வாய்ப்பிருப்பதால், அதை முன்கூட்டியே தவிர்க்கலாமே!

- மாயா சேகர், மும்பை

முடி கொட்டுகிறதா? வேப்பமுத்து, மிளகு, கருஞ்சீரகம் மூன்றையும் அரைத்து நல்லெண்ணெயுடன் காய்ச்சவும். இதைத் தலையில் தேய்த்துக் குளித்து வர செழித்து வளரும்.

- மீ.சொர்ணம், உடுமலைப்பேட்டை

விருந்தின் போது வெற்றிலைப் பாக்குத் தட்டில் இருக்கும் பாக்குப் பொட்டலங்களை, கையால் பிரிக்க முடியாமல் சிலர் திணறுவார்கள். ஒரு சிறிய கத்திரிக்கோலை, அந்தத் தட்டில் வைத்தால் சௌகரியமாக இருக்கும்.

- ஆர்.ராஜலக்ஷ்மி, அம்பத்தூர்

மூலநோயால் அவதிப்படுகிறீர்களா? துத்தி இலையை அரைத்து, நெல்லிக்காய் அளவு உருட்டி காய்ச்சிய பசும்பாலில் கலந்து குடியுங்கள். நாற்பது நாள் தொடர்ந்து, காலையில் குடித்து வந்தால் மூலநோய் குணமாகும்.

- எம்.செல்லையா, சாந்தூர்

ஜாதகம், நியூமராலஜி எல்லாம் பார்த்து குழந்தைகளுக்குப் பெயர் வைப்போம். அந்தப் பெயரை சிதைக்காமல் முழுமையாக அழைத்தால் தான், அதற்குரிய பலன் கிடைக்கும்.

- சரஸ்வதி, செகந்திராபாத்

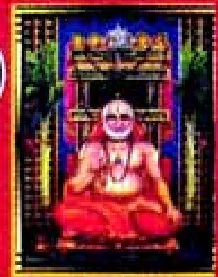
தோசைக்கு மாவு அரைக்கும்போது அதில் இரண்டு உருளைக் கிழங்குகளைத் தோல் நீக்கி சேர்த்தரைக்கவும். மறுநாள் தோசை வார்த்தால், பொன்னிறமாக மிருதுவாக இருக்கும்.

- என்.ஜரினா பானு, திருப்பட்டினம்

உலர்ந்த பச்சைப் பட்டாணியை பவுடராக்கவும். ஒரு டீஸ்பூன் மாவில் பன்னீர் கலந்து பேஸ்ட் போலச் செய்து முகத்தில் பூசவும். காய்ந்ததும் கழுவ, முகம் பளிச்சிடும்.

- கே.சாரா, புதுக்கோட்டை

J.D.மேரேஜ் கேட்ரிங் சர்வீஸஸ்



Plot No.17, E.B. காலனி, 3வது தெரு, ஆதம்பாக்கம், சென்னை-88.

98400 76035, 2242 0232, 2253 0164

www.jddurai.com, E-mail: mani0517@gmail.com

பார்ப்பவர்கள் வியக்கும்வண்ணம், கல்யாணம் முதல் கட்டுச்சாதம் வரையில், உங்கள் பணவசதிக்கு தகுந்த முறையில், அனைத்தையும் செய்து தரும் ஒரே ஸ்தாபனம். கல்யாணம் மற்றும் அனைத்து சுபகாரியங்களுக்கும் காலை டிபன், காப்பி, சாப்பாடு, டின்னர், சீர்பட்சணம் ஆகியவைகள் ஆர்டரின் பேரில் உங்கள் இல்லம் வந்து சர்வீஸ் செய்து தரப்படும்.



ஸ்ரீகுரு ராகவேந்திரா கல்யாண மண்டபம்

சுவாமி நகர், உள்ளகரம், சென்னை-91.

Ph:98400 76035, 2242 0232, 2253 0164

ஹால்	டைனிங் ஹால்	ரூம்
1000 பேர்	300 பேர்	18 ரூம், 8 ஏ/சி

கார் பார்க்கிங் வசதி உண்டு

ராகவேந்திரா மினி ஹால் ஏ/சி

200 அடி ரேடியல் சாலை, கீழ்க்கட்டளை, செ-117, ஈச்சங்காடு

Ph: 98400 76035, 2242 0232

ஹால்	டைனிங் ஹால்	ரூம்
200 பேர்	100 பேர்	5 ஏ/சி

கார் பார்க்கிங் வசதி உண்டு

Available Booking Dates: 2010 Dec. 2, 9 / 2011 Jan. 24,26,31. Feb. 7,8,13,14,16,20, 21, 23, 27. Mar. 6,7

ஸ்ரீகுரு ராகவேந்திரா கல்யாண மஹால்

17, [illegible] கும்பகோணம்

Ph: 98400 76035, 2253 0164

ஹால்	டைனிங் ஹால்	ரூம்
1000 பேர்	300 பேர்	10 ரூம், 5 ஏ/சி

கார் பார்க்கிங் வசதி உண்டு

J.D. மஹால்

(Near [illegible] கீழ்க்கட்டளை பெட்ரோல் பங்க் [illegible]), கோவிலம்பாக்கம், சென்னை-117.

Ph: 98400 76035, 2242 0232

ஹால்	டைனிங் ஹால்	ரூம்
800 பேர்	300 பேர்	8 ஏ/சி

50 கார் பார்க்கிங் வசதி உண்டு



ஸ்ரீகுரு ராகவேந்திரா சீனியர் சிடிஸன்ஸ் ஹோம்

Plot No.1, சுவாமி நகர், உள்ளகரம், சென்னை-91. 9840076035 / 22420232 / 22530164

அனைத்து வசதியுடன் கூடிய தனிரூம், வாஷ் பேஷின், Western டாய்லெட், கட்டில், மினரல் வாட்டர், காலை காபி 9.30 மணிக்கு சாப்பாடு, மாலை 4.00 மணிக்கு டிபன் இரவு 7.00 மணிககு டின்னர். கடந்த ஐந்து ஆண்டுகளாக நல்ல முறையில் செயல்பட்டு ஆறாவது ஆண்டில் அடியெடுத்து வைத்துள்ளது.கைராசி, நம்பிக்கை, நாணயம் தரமே எங்கள் தாரக மந்திரம்



Prop: J.D. DURAI

J.D. GROUP

98400 76035 / 2242 0232 / 2253 0164

www.jddurai.com, E-mail: mani0517@gmail.com

பத்திரிகை வைக்கப்போமா பத்திரிகை!

எங்களுக்கு ஒரே பெண். அவளுக்குத் திருமணம் நிச்சயமாயிற்று. ஆரம்பத்தில் என் மாமியார், ''பத்திரிகை வைப்பதுதான் பெரிய வேலை. அதை முதலில் கவனமா செய்யுங்க'' என்றதும், ''இது ஒரு பெரிய வேலையா?''



என்று சொன்னேன்.

பத்திரிகை தருவதற்கு உறவினர்கள், நண்பர்கள் என்று ஒரு பட்டியலைத் தயாரித்தோம். வெளியூரில் இருப்பவர்களுக்கு முதலில் அனுப்பி விடுவோம் என்று பார்த்தால் ஒருவருடைய முகவரியும் தெரியவில்லை. அவர்களுக்கு ஃபோன் செய்து முகவரியை வாங்கி, ஒரு புதிய முகவரிப் பட்டியலை முதலில் தயாரித்தோம்.

முதல் கட்டமாக பத்திரிகைகளை உள்ளூர், வெளியூர் என்று பிரித்தோம். தபால் துறை வேலை நிறுத்தம், பந்த் என்று ஏதேனும் காலதாமதம் ஆகிவிடப் போகின்றது என்று முன்ஜாக்கிரதையாக மூன்று வாரங்களுக்கு முன்பே வெளியூரில் இருப்பவர்களுக்குப் பத்திரிகை அனுப்பினோம்.

பத்திரிகை அனுப்பியதற்கு அத்தாட்சி இருக்கட்டும் என்று கூரியரில் பத்திரிகையை அனுப்பிவிட்டு அடுத்த நாள், அனுப்பியவர்களிடம் ஃபோனில் விசாரித்தால் பாதி பேர் வரவில்லை என்றார்கள். மாடியில் குடியிருந்தவர்களுக்குக் கீழ் வீட்டில் உள்ளவர்களும், வேலைக்குப் போனவர்களுக்குப் பக்கத்து வீட்டிலும் வாங்கி வைத்துவிட்டு, பத்திரிகைதானே என்று மறந்து விட்டார்களாம். ''இப்படி ஊருக்கு முன்னால் அனுப்பினால் நாங்கள் எப்படி நினைவு வைத்துக்கொள்வது?'' என்றனர்.

தாமதமாகக் கிடைக்கப் பெற்றவர்கள், ''நாங்க ரயில், பஸ்ஸுக்கு ரிஸர்வ் பண்ண வேண்டாமா? இப்படி நெருக்கத்தில் அனுப்பினா எப்படி?' என்று அலுத்துக் கொண்டனர்.

பக்கத்தில் இருப்பவர்க்கு நாங்களே நேரில் கொடுத்தோம். ஒருசிலர், ''கல்யாண நெருக்கத்தில் ஏன் இப்படி அலைகிறீர்கள்? யாரிடமாவது கொடுத்து கொடுக்கச் சொல்லுங்கள்'' என்று சொன்னார்கள்.

சரி, மற்றவர்கள் சொல்வது போல உறவினிடம் கொடுக்கலாம் என்று கொடுத்ததில், ''இருப்பது ஒரே பெண். அவர்களால் பத்திரிகை வைக்கக்கூட நேரில் வரமுடியவில்லையா?'' என்றனர். திருமண நெருக்கத்தில் என் மாமியாருக்கு சிறு விபத்து ஏற்பட்டு, மருத்துவமனைக்கு அலைந்ததில் யாருக்குப் பத்திரிகை வைத்தோம், யாருக்கு வைக்கவில்லை என்றே தெரியவில்லை. அந்த அமர்க்களத்தில் ஒருசிலர் விடுபட்டு இன்று வரை சொல்லிக் கொண்டே இருக்கிறார்கள். மொத்தத்தில் பத்திரிகை வைக்கும் வேலைதான் பெண்டை நிமிர்த்துகின்றது. ஆயினும் திருமணம் வெகு சிறப்பாக நடந்து, எல்லோரும் பாராட்டியதில் இந்தச் சிரமம் எல்லாம் பறந்தோடி விட்டது.

எனவே, திருமணம் நிச்சயமானதும், திருமணப் பத்திரிகை அனுப்பும் வேலைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்க!

- டி.உமாமகேஸ்வரி, திருவெண்காடு

வாசகி அனுபவம்

மணமகள் தேவை



R.VINOD, B.Com., (M.Com.), DISM

◆◆ Vadakalai, Iyengar, Vadhoolam, Moolam-1, 175, 36, v.fair, B.Com., (M.Com.), DISM, Barclays Bank, Dubai, Rs. 12 Lakhs p.a., seeks Brahmin graduate girl, willing to go to Dubai, Contact: 044-22236472, 9445704885, 9444475152, Rajagopalan, 31, 1st Main Road, Venkatraman Nagar, Hasthinapuram, Chennai - 600 064.

K.RAGURAMAN, B.Sc., PGDC



◆◆ Iyer, Brahacharanam, Naithruba Kashyapa, Visakam, 1973, innocent divorcee, MNC, Executive 100 k p.m., Bangalore. Wanted home-loving, good-looking, around 30 plus. Divorcee without issue. Simple marriage. Contact: 080-2565 2195 Box No. 17260

◆◆ Wanted Brahmin girl for Nov. 73, 5.6', Viswamithra, Dhanusu, Uttrashada-1, M.B.A., M.Phil., Lecturer in College, 3 lakhs p.a., Own house at Kanchipuram, Ph:94433 24017 email:gautham82@gmail.com Box No. 17225

◆ ஐயர், வடமாள், சாண்டில்ய கோத்திரம், உத்திராடம், 36, +2 முடித்த, தாயை இழந்த பையனுக்கு கௌரவமான குடும்பத்தில் பிறந்த, குடும்பப் பாங்கான, வீட்டு வேலைகள் நன்கு தெரிந்த, அழகான பெண் தேவை. எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லை. சொந்த வீடு, மாத வருமானம் 10,000/- தொலைபேசி:92834 37728, 64189604 பெட்டி எண்:17226

◆ Wanted suitable educated girl for fair complexioned Tamil Iyer, Brahacharanam Boy, Diploma Holder employed in media, salary 25,000, Sankruthi Gothram, Rohini, Rishabam, Dec.1983-Contact: 93677 57872 Box No. 17227

◆◆ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Swathi, Dec.1971, 5.9', DME, working partner in Engineering Firm, well settled good-looking, fair, 6 lakhs p.a., seeks bride, fair, good-looking, graduate employed from well-to-do, decent family. Must be god fearing. Contact:044-281 55440, 94440 23263 email:ramesh_mahadev2001@yahoo.com Box No. 17228

◆◆ Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Kettai(1), April 75, 175 cm, M.Sc., M.Phil., Group Leader, Pharma R&D, 20,000/- p.m., seeks graduate Iyer girl any subsect, employment Optional, Contact:

◆◆ குறிப்பிட்ட திருமண விளம்பரங்களை மங்கையர் மலரின் இணையதளத்திலும் காணலாம். இதனுடன் சேர்த்து இணையதளத்திலும் வெளியிட கூடுதல் கட்டணம் ரூ.100 மட்டுமே.
Our Website:www.mangayarmalaronline.com

Padmanabhan:044-2637 9048 Box No. 17229

◆ Iyer, Vadama, Koundinyam, Sadhayam, 35, 5.8', M.Sc., Business Consultant, 6 lakhs p.a. own flat with Car, well settled. No expectations, simple marriage. Contact: 044-2277 2894/99401 88375 Box No. 17230

◆◆ **Smartha, Maratti Brahmin, Kashyapa, Anusham, 30, 5.11', B.Sc., Team Leader, Hewlett Packard Private Limited, Chennai, Rs.18,000/- p.m., seeks graduate, employed, Madhva Maratti, Smarta girl from good family. Contact:044-22420071, 9940211531 email:withluvrajg@yahoo.co.in Box No. 17231**

◆ Iyer, Vadamal, Haritham, Reavathi, 31/171, M.Com., MBA, working with Bombay Rayon, Bangalore, very fair, seeks any Brahmin girl from respectable family Mob:09980559829, email:pks45@sify.com Box No. 17232

◆ Iyer, Brahacharanam, 170cms, Chitrai-I, Koundinyam, 1980, M.A., Chennai, 3 lakhs p.a. seeks graduate Iyer girl, subsect no bar, Contact:044-4358 1478, 044-2224 8132 Box No. 17233

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Kiruthigai-4, 26/178cms, MBA (Regular), MNC, CBE Rs. 5 lakhs p.a. seeks graduate/Iyer, Vadamal/Brahmin bride. Contact:0422-2401116 Box No. 17234

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Thiruvonam, August 1967, 176 cms, B.Sc., own business, seeks suitable bride, Subsect no bar. Phone : 09241178579, widows, divorcees excuse. Box No. 17235

◆◆ Tamil Iyer, Vadhoola, Tiruvonam, 1961/5.8', Graduate, employed in Chennai, seeks Brahmin employed bride. email:ksri61@yahoo.co.in Ph:044-2454 3840, 0-9551698564 Box No. 17236

◆◆ **Iyer, Vadama, Bharathwajam, Uthirattathi-4, Meenam, Sep.1966/178, A.E.E.in T.N.E.B., at present working in Bahrain on Leave, seeks girl from Brahmin family, subsect no bar, Contact:0461-2339744, 9443205690 Box No. 17237**

◆ Iyer, Vadama, Kousiga, Sadayam, Oct. 1984, 178cms, B.E., IBM Bangalore seeks same sect B.E., Employed girl. Cell:99947 44785 Box No. 17238

◆◆ Vadagalai Iyengar, Uthirattadhi, Athreya, 11.12.1975, B.Com., M.A.(PMIR), (MBA), 156 cm, Asst. Manager, ICICI (Trichy), seeks graduate Iyengar girl. Contact:0431-2230910, 09786154941, owning a house, mail:sampath_chand@yahoo.co.in Box No. 17239

◆◆ Iyer, Brahacharanam, Kousika, Dec.1965, Uthirattadhi-2, 5.9', B.Sc., (employed as Manager in Ltd.Co., Mumbai), Native of Kerala, with clean habits seeks Iyer/any South Brahmin girl, willing to

settle in Mumbai. Contact: 09819280576, Box No. 17240

◆◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், கிருத்திகை, 175, 35, B.A., M.A., M. Phil., PGDCA, D.Ted., அரசுப் பணி, சென்னை, ரூ.20,000/- மாத வருமானம், 34 வயதுக்குட்பட்ட, படித்த, பணியில் உள்ள/இல்லாத, குடும்பப் பாங்கான, அழகான, குணமுள்ள பெண் தேவை. தொடர்புக்கு: 9442389769, email: mailtovisu83@gmail.com Box No. 17241

◆◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், புனர்பூசம்-1, நவம்.1978, 165 செ.மீ., பி.காம்., டிவிஎஸ், சென்னை, ரூ.12,000/- p.m., +2, Dip., Degree படித்த ஐயர் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஃபோன்: 044-22276980, 9500108767 பெட்டி எண்: 17242

◆◆ Iyer, Vadamal, Vasishta, Bharani, Unmarried, Accounts Executive, 47/167/M.Com., seeks suitable bride. Phone: 044-22235675, 9444211432 email:rajam5675@yahoo.com. Box No. 17243

◆ ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸ, அஷ்டசாஸ்திரம், பரணி, 27.01.1977, 180 செ.மீ., Diploma (EEC), துபாய், ரூ.2.5 லட்சம் வருட வருமானம் + தங்குமிடம், தகுந்த பெண் தேவை. ஐயர், ஐயங்கார், தமிழறிந்த கன்னட, தெலுங்கு, பாலக்காடு ஐயர் சம்மதம். திருமணத்திற்குப் பின்னர் இந்தியாவில் செட்டிலாகி சொந்தத் தொழில் செய்யவிருக்கிறார். எதிர்பார்ப்புகளற்ற எளிய திருமணம். தொடர்புக்கு:090958 71574 பெட்டி எண்: 17244

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ.500/-
அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ.15/- வண்ணத்தில்
'ஹைலைட்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும்.
வண்ணப் புகைப்படத்துடன் (1'X1") வெளியிட ரூ.800/- இத்துடன்,
www.mangayarmalaronline.com
என்கிற மங்கையர் மலரின் இணையதளத்திலும் சேர்த்து
விளம்பரம் வெளியிட, கூடுதல் கட்டணம் ரூ.100/-

◆◆ தமிழ் ஐயர், வடமாள், அஸ்தம்-2, 33 MS(IT), Hr.Mgr, கரூர், மாத வருமானம் ரூ. 12,000/- 2ல் கேது 8ல் ராகு உள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஃபோன்:94430 53748, 99405 44374, 04324-243285 பெட்டி எண்: 17245

◆◆ தமிழ் ஐயர், வடமாள், பூசம்-4, 31, M.A., M.Sc., M.Phil., B.Ed., Teacher, கரூர், மாத வருமானம் ரூ.16,000/- உள்ள வரனுக்கு நன்கு படித்த, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. போன்: 9443053748, 9940544374, 04324-243285 பெட்டி எண்: 17246

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Koundinyam, Poosam 31/180, B.Sc., CCNA, Rs.20,000/- p.m., seeks Vadamal, Graduate (BA, B.Sc., B.Com.,) girl from good family. No expectations. Contact:044-24611053, Box No. 17247

◆ Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Thiruvadirai-3, 5.11', 1.4.82, fair, B.E., Software Engineer, U.S.A., seeks equal education Iyer girl, preferably Pune, Mumbai. Contact: 020-26610525, 09096553287 Box No. 17248

◆ Iyer, Brahacharanam, Garga, Anusham-2, Sep.'83, 180cms, BCS., MBA, MPM., DCL, Asst.Manager(HR) MNC Pune, Rs.65,000/-p.m., seeks graduate Brahmin girl, working, pref. Pune, Chennai, Bangalore. Subsect no bar. Cont:020-2528 4179, (0)9011060226 Box No. 17249

◆◆ Iyer, Vadama, Vadhoolam, Sadhyayam, June 1983, 5.6', Ph.D., (U.S.A. April 2011), post-doctoral fellow (canada Aug.2011), seeks Tamil Iyer girl, 23-25, post-graduate employed or not good-looking, good family. 044-2491 8415 Box No. 17250

◆◆ Tamil Iyer, Vadamal, Maham, Koundinyam, 34, B.Com., DCA (MBA), Deputy Manager, HDFC Bank, Chennai, Salary Rs.40,000/- p.m. seeks suitable educated, employed girl. 044-65446849. web:www.ssmatri.com ID.93616/76. Box No. 17251

◆◆ Vadama, Viswamitra, Visagam-4, B.Com., ACA, A.I.C.W.A., ACS, General Manager in Reputed Limited Company in Chennai, born April 1974/183cms, Rs.16 lakhs p.a., seeks Iyer bride. Subsect no bar. Contact:044-2484 2691. Mobile:09444575466 or Box No. 17252

◆ Iyer, Brahacharanam, Naithrubha kayshaba, Poorattathi-4,

71/171cm, M.Com., MFM, MBA(ICWA) working in TVS Group seeks any graduate Brahmin girls. 9840023524 bjm4@rediffmail.com Box No. 17253

◆◆ Iyengar, Vadakalai, Bharathwajam, Ayilyam, Jan 1979, 173cms, B.P.T. Inspector Border Security Force (Central Govt.Service) seeks graduate employed/unemployed bride. Kalai no bar.Contact:04362-243673, 9443972629 Box No. 17254

◆ ஐயர், வடமாள், 180செ.மீ., 1981 அக்டோபர், பூசம், லோகித கோத்ரம், M.S., M.B.A.(Finance), MNC, பெங்களூர், 50,000/- படித்த குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு:044-2376 4411, 9940355386, 09380307112, 09940613089 பெட்டி எண்:17255

◆ Iyer, Vadama, Vadhoolam, Anusham, 33, 175, B.Com., E-Commerce, Tally, Sundaram Business Service (TVS) Rs. 15,000/-p.m., clean habits, staying in own house seeks graduate employed, unemployed girl from decent family. Subsect no bar. No demands. Contact:044-22383141, 98401 61129. Box No. 17256

◆◆ ஐயர், பிரஹசரணம், சங்கிருதி, சித்திரை-1, துலா ராசி, (2ல் செவ்வாய்), 29/168, பி.காம்., (எம்.பி.ஏ.), தனியார் நிறுவனத்தில் எக்ஸிகியூடிவ் 20,000/- மாத வருமானம் உள்ள வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. ஆயில்யம், மூலம் சம்மதம். தொடர்புக்கு: 09444926994 பெட்டி எண்:17257

◆ ஐயர், பாரத்வாஜம், ரோகிணி, 30, பி.ஈ., 165 செ.மீ., இன்ஃபோசிஸ்

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி: 10.1.2011. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்:................ C/o மங்கையர் மலர், 47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

நிறுவனத்தில் பிராஜெக்ட் மேனேஜர், ரூ.80,000/- மாத வருமானமுள்ள மணமகனுக்கு ஏற்ற மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்புக்கு: 044-2474 3403, 9962443933, shankarkrupa@yahoo.com Box No. 17258

◆ Iyer, Ashtasahasram, Vadoolam, Moolam, 32/5.11', C.A., ICWA, ACS working, MNC, 12 lakhs p.a. having own house, seeks homely educated, employed/unemployed girl. Subsect no bar. Ph:9884398109/044-24511943 Box No. 17259

◆ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காசியபம், அஸ்வினி, 29.12.1968, 5.6', B.Sc., Aptech Hons.Diploma, ஸாஃப்ட்வேர் நிறுவனம், சென்னை, மாதம் ரூ.28,000/- சம்பளம் வாங்கும் வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. தொடர்புக்கு:044-2278 2143, 99402 05412 பெட்டி எண்:17261

◆ Wanted suitable bride for Vadama Boy, Kousigam, Moolam, 1976, 5.10', M.C.A., Technical Lead Logica (UK), based in Chennai, Subsect no bar, ssmatri ID94583/76 Ph:2374 5376, 9840670626 Box No. 17262

◆◆ Iyer, Vadama, Athreya, Anusham, 32/178, B.Com., ICWA(Inter), working in MNC, Chennai seeks suitable Iyer, Vadamal/Brahacharanam girl. Contact:044-2432 6123/9445109420. saroja.giri@gmail.com Box No. 17263

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Chithirai, 27, M.C.A., 170cms, Hyderabad S/W Engr., 3.5 lakhs p.a. seeks professionally qualified, employed good-looking girl. Contact:+919003361619 Box No. 17264

◆◆ ஐயர், வடமாள், காஸ்யப, ரேவதி, 1981, 6', BE, MS(Engg), MNC, UK பையனுக்கு, Professionally qualified u.k. சென்று பணிபுரியும் விருப்பமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. தொடர்புக்கு: 9994716275, vishlali@googlemail.com Box No. 17265

◆ குருக்கள், காசியபம், சித்திரை, பி.காம்., வயது 44, பணி பூஜை, விவாகரத்தானவர் (no issue) குடும்பப்பாங்கான சுமாராகப் படித்த குருக்கள் பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. தொடர்புக்கு: 0712-2228178 (Divorcee பெண்கள் அணுக வேண்டாம்.) பெட்டி எண்:17266

◆◆ Seeks Chennai based Iyer/Iyengar/Brahmin intercaste educated homely good-looking tall fair between 28-33 years unmarried/issueless divorcee middle class bride for groom PG 36/175 IT MNC Chennai, Punarvasu-4, Vegetarian, clean habits, father Chettiar (late), mother Iyengar, brought up in Brahmin customs well settled divorcee brief marriage no demands. Tamil matrimony ID M1009331 contact:91766 04757 Box No. 17267

◆◆ Iyer, Ashtasahasram, Pourkutsa, Karthigai, 1977/177cm, fair, B.Sc., (MBA), 5.3 lakhs p.a., Business Analyst, Subsect no bar, ssmatri id94594/77, contact:G.Kamakshi - 99625 90050, 99940

39692, anchorkannan@gmail.com Box No. 17268

◆◆ Iyer, Vadama, Pourugutsam, Poorattadhi-I, 30/173, fair, B.Sc., MCA, GNIIT, employed MNC Singapore, Decent salary, Innocent, unconsummated, mutual legal divorcee seeks any Iyer girl from decent family, no expectation. Early & simple marriage. Contact:044-2274 2539, 9444034431 Box No. 17269

◆ Iyer, Brahacharanam, Kasyapam, Karthigai-II, 5.7', 41 years, B.Com., C.A.(final), ICWAI (final), MNC, Chennai, Rs. one lakh per month seeks suitable graduate bride. Subsect no bar. Box No. 17270

◆◆ Iyer, Brahacharanam, Kousigam, Aswini, 02.03.1979, 5.5', B. Com., M.P.M., H.R.Executive, Pvt. Ltd., Mumbai, Rs.45,000/- p.m., Own Flat in Aurangabad, seeks suitable girl from Vadama & Brahacharanam. Contact:09767401597 Box No. 17271

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூசம்(1), Oct.'76, fair, 5.8', M.A.,(MBA), Asst. Manager, HR, MNC, பாண்டிச்சேரி, Rs.45,000/-p.m., பாண்டியில் சொந்த flat + car உள்ள மணமகனுக்கு டிகிரி/டிப்ளமோ படித்த, 28 முதல் 32 வயதுள்ள மணமகள் தேவை. Subsect no bar. No Expectations. Contact:9003933536 Box No. 17272

◆ Iyer Brothers, Brahacharanam, Veetahavya Gothram, 1.Swathi, 1959, AP Govt employed; 2. Poosam, 1961, Bank Manager, Require educated, unemployed/employed, Brahmin brides upto 42

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய வயது, வருமானம், அந்தஸ்து உள்ளிட்ட இதர விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது. மேலும் வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்பொழுதே மருத்துவப் பரிசோதனையும் மேற்கொண்டால் பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுக்கலாமே!

- பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர், சென்னை 600 032

years. Early marriage. Divorcees excuse. Mobile:9444285754 Box No. 17273

◆ Smart looking, Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Rohini, 1980/170/DME/Private Chennai, Rs.25,000/- p.m., own house, seeks fair, employed girl, no expectations, subsect acceptable. Tamil ID.M.1230959 Ph:044-2615 0524 Box No. 17274

◆ Iyer, Vadamal, Avittam, 33 years, Mouthgalya Gothram, SSLC, employed in Singapore, Rs. 50,000 p.m., seeks suitable girl, subsect no bar, Contact:9486319850, 94449 80365 & 04367-254221 Subramanian, 34, East First St., Mannargudi, Tiruvaarur District - 614 001.

◆◆ Iyer, Vathimal, Bharatwajam, Thiruvonam, 28/173, B.E., PGDBA, Senior Engineer, TVS Brakes India (P) Ltd., Chennai, 5.5 lakhs p.a. Own Flat, seeks professionally qualified, good-looking employed girl from good family background. (SS-Matri:94775) Contact:94866 35628, 94865 25002 email: yng1950@gmail.com Yagnanarayanan. G., B3, Subhiksha Apartment, 9/90, Nehru Street, Choolaimedu, Chennai-600 094.

◆ Iyer, Vadama Boy, Kousika, Swathi, 1976, 180, B.Sc., MCSE, CCNA, CCNP, own business with father in Computers & Related solutions Rs. 50,000/- p.m., Passion for Professional Photography, Teetotaller, affluent family owning 3 bedroom flat in Chennai seeks graduate girl around 26-28, homemaker, Conctact:98404 92097/04445018413

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேயம், திருவோணம், பிப்ரவரி 1978, ஐ.டி.ஐ. ஸ்ரீ ஸ்ரீவிட்டல்தாஸ் பக்தன், ஸ்ரீவிட்டல் ருக்மணி சமஸ்தான் கோவிந்தபுரம், கோசாலையில் விபூதி, கோபர் கேஸ் பஞ்சகவ்யம், வெர்மின் இயற்கை உரம் தயாரித்தலில் பணி செய்து வருகிறார். படித்த வேலைக்குச் செல்லும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்புக்கு: எஸ்.ஸ்ரீதரன், D7/57, பிளாக்-21, CKVI அப்பார்ட்மெண்ட்ஸ், திருவானைக் கோவில், திருச்சி-620 005 போன்: 0431- 2230261

◆◆ Vadakalai Iyengar, Srivatsa Gothram, Medium complexion, 161 cms, B.E., M.S., Infosys Chennai, Project Manager, one lakh per month, seeks girl with good profile (B.E./CA), Thenkalai acceptable. V.K.Seshadri, 7, First Street, Station Road, Radha Nagar, Chromepet, Chennai- 600 044, Phone:22655329

◆ ஐயங்கார், கௌசிகம், 32, அனுஷம், சென்னையில் சொந்த வீடு உள்ள குழந்தைகள் இல்லாத, சட்டப்படி விவாகரத்து ஆன 4ல் செவ்வாய் உள்ள

அழகான, குணமுள்ள எம்.என்.சி. கம்பெனியில் (சாஃப்ட்வேர்) நிரந்தரப் பணி செய்யும் மணமகனுக்கு, செவ்வாய்தோஷம் உள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. மாலா ராமமூர்த்தி, 10, மங்கம்மா தோப்பு, கோயம்பேடு, சென்னை-600107, செல்: 9840673998

◆ Tamil Iyer Graduate Boy, Feb. 70, Sadhayam, 5.7', working in Gurgaon, 4.00 L per annum, seeks employed/unemployed girl, pls Contact: 0-9810637343 or email: akannan.iyer@gamil.com or Kannan, ED-44-B, Pitampura, Delhi-110 088

◆ Madhwa, Kannada, Brahmin, 32/5.11', Srivatsa, Uthirattathi, Project Leader, USA, seeks bride. Contact:080-2679 1388 A.Venkatesh, 30, Nathamuni Street, T.Nagar, Chennai-600 017.

◆◆ Iyer, Vadama, Srivatsam, Ayilyam, 25/178, B.E., MBA, Finance Research Analyst - CRISIL Chennai, 8 Lakhs p.a. seeks professionally qualified, good looking employed girl from good family background. Contact: 044-2474 8545 or 9444469740 email: ramapraised@yahoo.com R.Vaidyanathan, S1, Navin's Sreenidhi, No.16/30, Srinivasa Iyer Street, West Mambalam, Chennai-600 033.

◆ Madhwa, Kannada, Brahmin, 33/5.8', Koundinya, Revathi, Busi-

ஜனவரி 2011 மாத இதழுக்கான திருமண மலர் விளம்பரங்கள் எமது அலுவலகத்திற்கு வந்து சேர வேண்டிய கடைசித் தேதி: 5.12.2010

ness, seeks bride. Contact: 09442337493. A. Venkatesh, 30, Nathamuni Street, T.Nagar, Chennai-600 017.

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், ஆயில்யம்-3, 1978, பி.ஏ.(கார்பரேட்) தனியார் கம்பெனி, அக்கவுண்டன்ட், ரூ.15,000/- மாத வருமானம், தகுந்த மணமகள் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். V.Shankaran, 54,7th Cross(East), Thiruvalluvar Nagar, Barathiyar University (post), Coimbatore - 641 046. Ph:0422-2426 864

◆◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், கார்த்திகை-2, 38, 5.5', 7000, ஓட்டல் மேனேஜ்மெண்ட், வரனுக்கு குடும்பப் பாங்கான மணமகள் தேவை. ஆர்.ஜெயலக்ஷ்மி, 37, வைதீஸ்வரன் கோவில் தெரு, பூந்தமல்லி, சென்னை-56, 044-2649 4937, 9884388838

◆ Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Rohini, 32/165, MBA, Business manager, MNC, Chennai, Rs.35,000/- p.m., own 2 bedroom flat at Chennai, own house at Pudukottai seeks educated employed/unemployed girl with stars Karthigai, Mirugaseersham, Punarpoosam, Poosam, Ailyam, Uthiram, Chithirai (Kanni Rasi), Visagam-4, Ashwini, Anusham, Avittam (Kumba Rasi), Uthirattadhi with any Malefic Planet at Lagnam 7th place, Contact Phone nos. 04322-228512, 97907-95299 N.Gopalakrishnan, 2976, East Third Street, Pudukottai-622 001.

◆ Tamil Iyer, Vadama, Suklayajur, Moudgalyam, Pooram-I, Suddha Jathagam, very fair, clean habits, 37/170, Secretary to Project Director MNC, Abudabi UAE Rs. 75,000/- p.m., seeks graduate/Diploma with computer knowledge, subsect no bar. Send BHP. R.Venkataramanan, Retd.Teacher, National Awardee, 166/129, Bazaar Street, Dharmapuri-636 701, 98945 27669

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், 40, கௌண்டின்யம், மகம், 5.6', 8-ஆம் வகுப்பு, சென்னையில் புரோகிதம் தொழில் செய்பவருக்கு பொருத்தமான மணமகள் தேவை. எளிய திருமணம். தொடர்புக்கு: 9962669457/ 09910444458 கணேசன், 7ஜி, வாலீஸ்வரர் கோவில் தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை-600 004.

மணமகன் தேவை

◆ Iyer, 36, Vadamal, Kousigam, Anusham, issueless, divorcee, working in Chennai, seeks Brahmin groom, widower/divorcee with issues/s. Refer Bharat Matrimonial. com ID M 1630675 for complete profile and photograph. Contact:09843789391 Box No. 20810

◆ Graduate, B.Pharmacy, fair, good-looking, homely bride, Pooradam, 10.12.1980, Caste no bar, seeks well educated groom aged 29-34 from good family background. Phone:09908572038, email:sathya1012@gmail.com Box No. 20811

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Kausikam, Bharani, 24/157, B.Tech., MNC, Chennai, (presently doing PGPM in Great Lakes on Sabatical) seeks groom, well qualified, well settled, preferably Chennai based. Contact: 94449 91858 Box No. 20812

◆ Wanted groom for girl, fair, 5.6', 25 years, M.A., B.Ed., Teaching Profession, Mother from Tamil Iyer family, Father from North Indian Christian Protestant, boy should be minimum 5.10', well educated, decent salary, Contact: 09673430689, 09211391986 Box No. 20813

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Viswamithra, Thiruvathirai, 1978 Dec., B.A., PGDCA, not working, seeks professionally qualified groom, below 35 years, Phone: (Bangalore) 094484 52468 chandru105@gmail.com Box No. 20814

◆◆ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, 24.11.1979, ICWAI(final), உத்திராடம், பெண்ணிற்கு இதே பிரிவில் தகுந்த படிப்பும், உத்தியோகமும் உள்ள மணமகன் தேவை. தொடர்புக்கு: 0461-2330841, 9003355332 பெட்டி எண்:20815

◆ தமிழ் ஐயர் பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், வயது 57, அரசுப் பணி, சட்டப்படி விவாகரத்து பெற்ற, குழந்தைகள் இல்லாத, பெண்ணுக்கு 57-59 வயதுடைய படித்த வேலையில் உள்ள வாழ்க்கைத்துணை தேவை. குழந்தைகள் இல்லாத தாரம் இழந்தவர்களும்

சட்டப்படி விவாகரத்து பெற்றவர்களும் சம்மதம். மணமகனுடைய குடும்ப விவரங்கள், படிப்பு, உத்தியோகம், பழக்க வழக்கங்கள் பற்றிய விவரங்களுடன் ஜாதகத்தையும் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 20816

◆ Vadamal, Koundinyam, Krithigai(3), July 84/155/50,000 p.m., B.E., v.fair, own business (with father) well-to-do seeks well-placed Iyer Professional V/B. Non transferable Chennai only (preferably near Ashok Nagar or willing to shift) 98403 30531 web:www.ss-matri.com id 86077 Box No. 20817

◆◆ Balija Naidu, Poorattathi-1, 15.7.1976, 152 cms, M.Com., PGDCA, D.E.H.M., Accountant Pvt. Co., Chennai, seeks post-graduate, MBA, MCA, vegetarian groom with samll unit. Cell:98407 22931. Box No. 20818

விளம்பரதாரர்களின் கவனத்திற்கு...

❋ தபால் மூலம் விளம்பரம் அனுப்பும் விளம்பரதாரர்கள், தங்கள் பெயர், முகவரி, தொலைபேசி எண் மற்றும் விளம்பர வாசகங்களை தெளிவாகப் புரியும்படி எழுதி, அதன் கீழ் கையொப்பமிட்டு அனுப்பும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

❋ பெட்டி எண் விளம்பரங்களுக்கு வரும் கடிதங்கள், அந்தந்த பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களின் விலாசங்களுக்கு 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை வீதம், 3 தவணைகளில் அனுப்பப்படுகிறது. அவற்றிற்கு பதில் எழுதுவது/எழுதாமல் இருப்பது, அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. இதில் நாங்கள் தலையிட இயலாது.

நீங்களும் இந்தியாவின் கல்விப் புரட்சியில் பங்கேற்க ஒரு அரிய வாய்ப்பு !!!

இளம் புயல் பெண்களே சாதிக்க காத்திருக்கிறீர்களா, இதோ இது உங்கள் வாய்ப்பு.

உங்களுக்கு சுய தொழில் தொடங்க ஆர்வம் இருந்தால் அதற்கான அணுகுமுறை, செயல்முறை, மற்றும் தொழில்முறை எங்களிடம் உள்ளது. நீங்கள் ஒரு நிறுவனத்தில் மேலாளர் ஆக இருக்கலாம், அனுபவம் இல்லாத பட்டதாரியாக இருக்கலாம் அல்லது இல்லத்தரசியாக இருக்கலாம், இதோ உங்கள் அனைவருக்கும் ஒரு அரிய வாய்ப்பு.



ALOHA வெற்றியின் ரகசியம்

தினம் ஒரு தொழில்கள் என்று பெருகினாலும் புள்ளி விவரப்படி சிறிய சதவிகிதத்தினரே வெற்றி என்னும் உச்சியை அடைந்திருக்கிறார்கள். **ALOHA** கடும் உழைப்பில் கடந்த **10** ஆண்டுகளில் **2,50,000** மாணவர்களை **1287 Franchisee** மூலமாக கல்வித்துறையில் வெற்றி எனும் இலக்கை அடைந்திருக்கின்றோம். இந்த வெற்றி பயணத்தில் நீங்களும் பங்கேற்பதற்கு எங்களின் **"ALOHA KINDERSTART FRANCHISEE"** ஆக உங்களுக்கு மற்றொரு வாய்ப்பு காத்து இருக்கிறது.

சிறிய அளவு முதலீடு, கடுமையான உழைப்பு, போதிய நேரம், செய்யும் தொழிலில் நேர்மை என்று உறுதியான மனம் கொண்டவர்களது சிறந்த தேர்வு **Aloha Kinderstart** தான்.

யாருக்கு முன்னுரிமை ?

- சுய தொழில் தொடங்கும் ஈடுபாடு உள்ளவர்கள்
- இல்லத்தரசிகள், ஓய்வு பெற்றவர்கள்
- தொழிலில் மாற்றம் செய்ய விரும்புபவர்கள்
- பட்டப்படிப்பு முடித்து சுயமாக தொழில் தொடங்க நினைப்பவர்கள்

அடிப்படை தேவை

முதலீடு : ஆறு இலட்சம் முதல் எட்டு இலட்சம் வரை

இடவசதி : 1500 முதல் 1800 சதுர அடி வரை

Special offer for Women Entrepreneur

For Further Details,

Call : **+91 98412 74745 / 91761 12345**

Email : **franchise@alohaindia.com**

SMS : **ALOHA to 56767**

Corporate Office : ALOHA INDIA

(A Division of KK Academy (P) Ltd.) | ISO 9001 : 2008 Certified Company

521, Anna Salai, Nandanam, Chennai - 35, Tamilnadu. India.

www.alohaindia.com

ALOHA KINDERSTART™

my first school...

Playgroup | Nursery | Junior KG | Activity Centre

www.alohakinderstart.com



மாதங்களில் நான் மார்கழி!



ஓராண்டுக் காலம் என்பது தேவர்களுக்கு ஒருநாள் ஆகும். பகல் பொழுது உத்தராயணம் என்றும், இரவுப் பொழுதை தட்க்ஷிணாயணம் என்றும் சொல்வார்கள். உத்தராயணம் தொடங்கும் முன், வருகின்ற மார்கழி மாதமே தேவர்களுக்கு உஷத் காலம். இறைவனை எண்ணி தியானம், ஜபம் செய்ய தேவர்களின் உஷத் காலமான மார்கழி மாதம்தான் மிகவும் உயர்ந்தது.

''மாதங்களில் நான் மார்கழியாக இருக்கிறேன்'' என்று கீதையில் ஸ்ரீகிருஷ்ணர் கூறுகிறார். மார்கழி மாத தொடக்கத்தில்தான் பாரதப் போர் தொடங்கியது. பதினெட்டு நாட்கள் நடந்த இந்தப் போரில் கண்ணன், உலக மக்களுக்காக வழங்கிய கீதை பிறந்ததும் மார்கழி மாதமே!

பாரதப் போர் முடிவடையும் சமயம் பிதாமகர் பீஷ்மர், அம்புப் படுக்கையில் சயனித்திருந்த பொழுது அவர் உச்சரித்ததே விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம். விஷ்ணுவின் ஆயிரம் திருநாமங்களை நமக்கு அளித்ததும் மார்கழி மாதமே!

பகவான் நாமம் ஒன்றே கலியுகத்தில் பக்தி மார்க்கத்திற்கு வழி என்று பகவானே பீஷ்மர் வாயிலாக சகஸ்ரநாமத்தை அருளினார்.

வைணவத் திருத்தலங்களில் பெரும் உற்சவமாகக் கொண்டாடப்படும் வைகுண்ட ஏகாதசி திருநாள், மார்கழி மாதத்தில்தான் வருகிறது.

நடராஜப் பெருமானின் திருநட்சத்திரம் திருவாதிரை. மார்கழி மாதத்தில் வருகின்ற திருவாதிரை நட்சத்திரத்தன்றுதான் ஆருத்ரா தரிசனம் நடைபெறும். மார்கழி மாதத்தின் மற்றொரு விசேஷ நாள் ஸ்ரீஅனுமத் ஜெயந்தி. மார்கழி மாதம் அமாவாசை அன்று, மூலம் நட்சத்திரத்தில் வாயு மைந்தன் ஆஞ்சநேயன் பிறந்தார். இதுவும் மார்கழி மாதத்தின் சிறப்பு.

மஹாவிஷ்ணுவுக்கும், சிவபெருமானுக்கும், வாயுபுத்திரன் அனுமனுக்கும் உகந்த மார்கழி மாதத்தில் நாமும் இறைவனை வழிபட்டு சகல நன்மைகளும் பெறுவோம்.

- மாலதி நாராயணன்,
சென்னை-41

இம்மாத சிறப்பு சலுகை 01.12.10 முதல் 31.12.10 வரை

1.50 ct வைர நெக்லஸ்
18.00 gm தங்கத்தின் எடை
விலை ரூ. 1,11,000
சலுகை விலை
ரூ. 95,000

1.04 ct பேன்சி வைர நெக்லஸ்
13.00 gm தங்கத்தின் எடை
விலை ரூ. 83,000
சலுகை விலை
ரூ. 71,000





வைரத்தோடு
ஜிமிக்கியுடன் சேர்த்து
3.15cts
தங்கத்தின் எடை 20.00gm கிராம்
ரூ. 1,99,000
தள்ளுபடி விலை
ரூ. 1,67,000



ரூ. 15,000-த்திற்கு மேல்
வைரம் வாங்கும் அனைத்து
வாடிக்கையாளர்களுக்கும்
ஒரு அழகிய நகை பெட்டி இலவசம்!

*conditions Apply

- வைர நகைகளுக்கு Perct 4000 தள்ளுபடி
- 7 கல் வைரத்தோடு - 23000 முதல்
- வைர மூக்குத்தி 1700 முதல்
- பேன்சி வைரமோதிரம் 4900 முதல்
- பேபி வைரத்தோடு 4900 முதல்
- பேன்சி காது வளையம் 10.000 முதல்
- பேன்சி டாலர் கம்மலுடன் சேர்த்து 6500 முதல்
- அனைத்து வைரங்களும் V V S E F கலர்
- திருப்பி தரும்பொழுது வைரத்திற்கு மட்டும் 100% அன்றைய மார்கெட் விலை
- 500 முதல் 5000 வரை மாத சீட்டு + இரட்டிப்பு போனஸ்
- உங்களுடைய பழைய வைரங்களைக் கொண்டு எங்களுடைய புது டிசைனில் ஆர்டரின் பேரில் வைர நகைகள் செய்து தரப்படும் அன்றைய மார்கெட் விலை
- 500 முதல் 5000 வரை மாத சீட்டு + இரட்டிப்பு போனஸ்
- உங்களுடைய பழைய வைரங்களைக் கொண்டு எங்களுடைய புது டிசைனில் ஆர்டரின் பேரில் வைர நகைகள் செய்து தரப்படும்.

Shivaa

Sri Palsani Jewels

110, Dr. Radha Krishnan Road, (Near Sri Krishna Sweets) Chennai - 4
Phone: 2811 1737, 2811 7036 | www.sripalsanijewels.net

சொல்ல விரும்புகிறோம்

இனிமே படிச்சு என்னாகப் போகுது என்று நினைக்காமல் அம்மாக்கள் கட்டாயம் கம்ப்யூட்டர் கற்க வேண்டும் என்பதை 'ஒரு வார்த்தை' 'பளிச்'சென விளக்கி விட்டது.

- ஹிமயா, பொன்மலை

பூப்பெய்தல் பிரச்னைகள் பற்றிய விளக்கம் மங்கையர் அச்சம், ஐயம் களைந்து வரப்பிரசாதமாய்த் திகழ்கின்றது; புதிதாய்ப் பூத்துள்ள இத்தொடர், மகளிர் நலன் காக்கும் அருமருந்தாகும்!

- போ. வெங்கடலக்ஷ்மி,
இனாம்மணியாச்சி

'கண்டவன்' கள பெண் குழந்தை பிறந் விட்டதே என்று வரு தப்படும் ஒவ்வொரு தகப்பனுக்கும் ஒ பாடம்.

- வி.எஸ்.மோகன், பழங்காநத்த

'உள்ளம், உறவு, உலகம்' படிக்கு போது பிரச்னைகள் எல்லாம் தீர்ந்துவி டது போல் இருந்தது. எழுத்தின் மூல இத்தனை ஆழமான பயனுள்ள கவுன் லிங் தருகிறீர்களே! தொடரட்டும் உமது சேவை!

-சந்திரா ஜானகிராமன், சென்னை-



சுற்றுலா போட்டி ஆரம்பத்தில் எள தாக இருந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமா கடினமாகி இப்போது எங்களைக் குழப்ப கிறது. ஆனாலும் நம்ம வாசகிய ஜெயித்து வெற்றிக்கொடி நாட்டுவதைப் பார்க்கும்போது, மங்கையர் மலர் வாசகிகளா, கொக்கா என்றுதான் சொல்லத் தோன்றுகிறது.

-சி.வசந்திமதிவாணன். அரூர்

இன்று வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் உடல்ரீதியாகவும், மனரீதியாகவும் எப்படியெல்லாம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்பதை 'சக்கரவியூகம்' சிறுகதை அப்பட்டமாக்கியது!

- எஸ்.கௌரிலக்ஷ்மி,
ஸ்ரீரங்கம்

தீபாவளிக்கு இனிப்பை உண்டு கொழுப்பு சேர்கிறதே என்று கவலைப்பட்டேன். 'குக்கரி க்வீன்' பகுதியில் ஸ்லிம் அண்ட் ட்ரிம் உணவுகளைக் கொடுத்துள்ள உங்கள் டைமிங்சென்ஸ்

தொடரட்டும்

அசத்தல்தான் போங்க!

- ரம்யா,
பெங்களூரு

விராலிமலை அழகன் பற்றி இவ்வளவு தெளிவாக எந்தப் புத்தகத்திலும் படித்ததில்லை. படித்ததும் கண்களில் ஒற்றிக் கொண்டேன்.

-ஆர்.கே. சுந்தரூபி,
மேலகிருஷ்ணன் புதூர்

இப்போதெல்லாம் நான் முதலில் வாசிப்பது 'பூஞ்சாரல்' பக்கங்களைத்தான். வயது வேறு பாடின்றி அனைவரையும் மகிழ்விக்கிறது. தொடரட்டும் இளமைச் சாரல்.

- எஸ்.வளர்மதி,
லக்ஷ்மிபுரம்



'விருதுப் பெண்மணி' சாந்தி துரைசாமியின் கட்டுரை படித்தேன். பெண்மைக்கு மறுபெயர் சக்தி. அதனால்தான் தாம் உற்பத்தி செய்யும் பொருள்களை சக்தியாக மாற்றி, நம்மை வியப்பில் ஆழ்த்துகிறார் போலும்.

- என்.பிரியா,
செங்கம்

'இனிய இல்லறம் 64' இனிமையான, அவசியமான கருத்துக்களைத் தெரிவித்தன. 'நல்லதொரு குடும்பம் பல்கலைக்கழகம்' என்ற பழமொழிக்கேற்ப இல்லறம் சிறப்பாக இருந்தால் நாடும் சிறப்பாக இருக்கும் என்பதை உணர்த்தியது.

- எஸ். உஷா சுதர்சன்,
திருச்செங்கோடு

தன்னலம் கருதாமல் இன்றும் சுறுசுறுப்பாகச் செயல்படும் சாவித்ரி வைத்தியின் பிறந்த நாளுக்கு, வெறும் வாழ்த்துக்களை மட்டும் கூறினால் போதாது. நம்மால் ஆன எல்லா உதவிகளையும் எந்நேரமும் அவருக்குச் செய்யத் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

- எஸ்.மோகனா சிவானந்தம்,
படப்பை

உமது சேவை!





"போச்சே, போச்சே!"

இன்று மனிதன் பணம், பொருள் என்ற மாயைகளின் பின்ே ஓடி, பொருளாசை பிடித்து அலைவதின் உச்சக்கட்டமே இந்த கதை. இணையதளத்தில் நான் படித்து ரசித்ததை வாசகியருட பகிர்ந்துகொள்கிறேன்.

ஒரு பிரபல கோடீஸ்வரர், புதிதாக எண்பது லட்ச ரூபாய்க்கு கார் வாங்கியிருந்தார். அதைத் தன் நண்பர்களிடம் காட்டி பெருமையடிக்க வேண்டி, சாலை ஓரத்தில் நிறுத்தி இறங்கினார். அப்போது வேகமாக வந்த லாரி ஒன்று, காரில் இடித்து, டிரைவர் சீட்டை அப்படியே பிய்த்துக்கொண்டு, மின்னல் வேகத்தில் மறைந்தது.

உடனே போலிஸ் கண்ட்ரோல் ரூமுக்கு தன் செல்ஃபோனில் தொடர்பு கொண்டார். அடுத்த நொடியில் ஒரு போலிஸ் வண்டி அவர் அருகே வந்து நின்றது. போலிஸ் என்ன, ஏதென்று விசாரிக்கும் முன், லாரிக்காரனைத் தாறுமாறாகத் திட்டிய கோடீஸ்வரர், ''என்னதான் இன்ஷ்யூரன்ஸ், பணம் கிடைக்கும் என்றாலும், காரின் கதவை ரிப்பேர் செய்தால், ஒரிஜினல் கதவு போல வருமா? எண்ப லட்ச ரூபாய் அழகு போச்சே!'' என் உச்சஸ்தாயியில் கத்தினார்.

உடனே, அங்கிருந்த போலிஸ்கார ''என்ன சார் நீங்க, கார் கதவு போனதை பற்றிக் கவலைப்படுறீங்க? காசா முக்கியம் அங்க பாருங்க, உங்க மணிக்கட்டுக்குக் கீழ வலதுகையைக் காணோம். லாரி அதையும் பிச்சுக்கிட்டுப் போயிருக்கு. அதைப் பாருங்க முதல்ல!'' என்றார் இரக்கத்துடன்.

கோடீஸ்வரர் அப்போதுதான் தன் கையின் கீழ்ப்பாகம் இல்லாததைப் பார்த்துவிட்டு, மீண்டும் கத்தினார். ''ஐயோ! அதில் கட்டியிருந்த ரோலக்ஸ் வாட்ச் போச்சே இந்நேரம் அது உடைஞ்சிருக்குமே. அது எழுபத்தைந்தாயிரம் ரூபாயாச்சே!'' என்று புலம்பினாராம்.

- தஸ்மிலா அஸ்கர், கீழக்கரை



கல்யாணமா   ஸ்ரீ சுவாமிநாதசுவாமி துணை   கவலை வேண்டாம்

JK MARRIAGE CATERING

"நளபாகமாமணி" கும்பகோணம்

"ஜெயம்" கிருஷ்ணமூர்த்தி ஐயர்

மேரேஜ் கேட்ரிங்

பிளாட் நெ.32, ஜெயலஷ்மி நகர், சந்தோஷ்புரம், சென்னை-73.

Ph: 2278 0769 / 98418 21328



BEST CATERING IN CHENNAI

கல்யாணம் மற்றும் அனைத்து விஷேசங்களுக்கும் தங்கள் பட்ஜெட்டுக்குள் காண்பவர் பாராட்டும்படி எல்லா ஏற்பாடுகளையும் முழு பொறுப்பு ஏற்று மிக மிக நியாயமான விலையில் சிறப்பான முறையில் தங்கள் விருப்பம் போல் செய்து தர காத்திருக்கின்றோம்.

திருமணத்திற்கு எல்லா ஏற்பாடுகளையும் நாங்கள் உங்கள் ஒத்துழைப்புடன் செய்து தர காத்திருக்கிறோம். வசதிகள் செய்து விட்டு பணம் அதிகம் இருக்கும் என்று எண்ணிவிடாதீர்கள். உங்கள் பட்ஜெட் எப்படியோ அதைவிட குறைவாக நாங்கள் செய்து தருகிறோம். உங்கள் இல்லத்தில் திருமணம் என்றால் எங்களை ஒருமுறை அணுகுங்கள். பிறகு இவரை பார்க்காமல் விட்டுவிட்டோம் என்று வருந்த வேண்டாம்.

பட்ஜெட் உங்களுடையது
கல்யாணம் நம்மளுடையது

JK.. ன்னா OK.. தான்

திருமணத்திற்கு நாங்கள் செய்து தரும் ஏற்பாடுகள்

கல்யாண மண்டபம்,
மங்கள வாத்தியம்,
பூ மாலை வகைகள்,
அங்குமணி சாமான்கள் ப்ரீபெட் ஜாருடன்,
வைதிகாள் சாமான்கள்,
தாம்பூல (தேங்காய்) பை பிரிண்டிங் கவருடன்,
சீர்பட்சணங்கள் இருவர் ஆத்துக்கும்,
மண்டபம் கோலம் ஏற்பாடுகள்,
ஆர்த்தி பச்சபுடி ஏற்பாடுகள்,
முதல்தர சாப்பாடு டிபன் வகைகள்,
24 மணி நேர காபி, டீ, டூஸ்ட், பால்,
குடந்தை வெற்றிலை, சீவல், ராசிக்லால் பாக்கு,
பீடா யூனிபார்ம் சர்வீஸஸ்,
பேப்பர் ரோல், மினரல் வாட்டர்,
காசியாத்திரை சாமான்கள்,
பட்டுபாய், குடை, வாக்கிங் ஸ்டிக்,
கூல் வாட்டர், ஹாட் வாட்டர் தங்களை
வரவேற்க இன்முகத்துடன் ஆட்கள்,
டைனிங் ஹாலில் உபசரிக்க ஆட்கள்,
வைதிகாளுக்கு சாமான்கள் கொடுக்க ஆட்கள்,
காபி ஸ்டால் மற்றும் ஜூஸ் ஸ்டால்.

www. jkmarriagecatering.com   Email: jaay_kaay@ymail.com
www. jkmoorthycatering.com   Email: service@jkmoorthycatering.com

INDOOR AND OUTDOOR CATERER: 2278 0217 / 98418 21327

பாலிசிஸ்டிக் ஓவரீஸ் (Polycystic Ovaries) இந்த நிலை
'சினை முட்டைப் பையில் நீர்க்கட்டிகள்' என்று விவரிக்கலாம்.

பெண்களுக்கு டீன் ஏஜ் வயதில் ஆரம்பித்து, நாற்பது நாற்ப
தைந்து வயது வரை எப்போது வேண்டுமானாலும் இந்த
பிரச்னை வரலாம். இந்தப் பிரச்னை உள்ள பெண்கள் சொல்லு
சில அறிகுறிகள்...

பெண்களும் மாதவிடாய்ப் பிரச்னைகளும்...



ஒரு பெண் முழுமையடைவது தாய்மை அடையும்போதுதான். சில பெண்களுக்கு தாய்மை அடைய தயாராவதற்கு முன்பாகவே பிரச்னைகள் ஏற்படுகின்றன!

★ உடல் பருமனாகிக் கொண்டு போவது.

★ மாதவிலக்குப் பிரச்னை: மூன்று, நான்கு மாதங்கள் மாதவிலக்கு ஏற்படாமல் தள்ளிப் போவது.

★ ஆறு மாதம், ஒரு வருடம் என்று மாதவிலக்கு வராமலே இருப்பது.

★ அபூர்வமாக பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை மாதவிலக்கு வருவது.

★ உதிரப்போக்கு அதிகமாகத் தெரிவது என்று பலவகையாகச் சொல்லலாம்.

★ உதடுகளுக்கு மேல், காது ஓரத்தில் அல்லது முகவாய், வயிற்றின் அடிப் பகுதி போன்ற இடங்களில் ரோமங்கள் முளைப்பது.

★ கல்யாணமானப் பெண்களுக்கு குழந்தைப்பேறு தள்ளிக்கொண்டே போவது...

இந்த பாலிசிஸ்டிக் ஓவரீஸ் (Poly Cystic Ovaries) என்பது, ஏதோ ஒரு காரணத்தினால் சினைமுட்டைப் பையில், முட்டைகளைச் சுற்றி, நீர் கொப்பளங்கள் உருவாகும் நிலையைக் குறிக்கும். ஒவ்வொரு சினை முட்டையிலும் கோடிக் கணக்கான முட்டைகள் இருக்கின்றன. இவற்றில் லட்சக் கணக்கானவை போட்டி போட்டுக் கொண்டு முதிர்ச்சியடைய முயற்சிக்கின்றன. ஆனால் அவற்றில் ஒரு முட்டைதான் முழு வளர்ச்சியடைந்து சினை முட்டைப் பையிலிருந்து தன்னை உடைத்துக் கொண்டு வெளிவருகிறது. அந்த முட்டையே ஆண் விந்து சத்துக்களால் தாக்கப்பட்டு, கருவாக உருவாகிறது.

மீதியிருக்கும் முதிர்ச்சி அடைய முயற்சித்த அத்தனை முட்டைகளும் அழிந்து மறைந்து போகின்றன. இது ஒவ்வொரு மாதமும் நடைபெறுகிற சாதாரண நிகழ்ச்சியாகும். ஆனால் பாலிசிஸ்டிக் ஓவரீஸ் இருப்பவர்களுக்கு என்ன நடக்கிறது எனில், அத்தனை முட்டைகளில் ஒன்றுகூட முழு முதிர்ச்சி அடைந்து, உடைந்து வெளிவருவதில்லை. அந்த முட்டைகள் அழிவதுமில்லை. அவற்றைச் சுற்றி நீர் சேர்ந்து கொண்டு நீர்க் கொப்பளங்களாக சினை முட்டைப் பையைச் சுற்றி ஆக்ரமித்துக் கொள்கின்றன.

இந்த மாதிரி பாலிசிஸ்டிக் ஓவரீஸ் சுரக்கும் ஹார்மோன்கள், இயற்கையிலிருந்து வேறுபட்டு வருவதால், அதிக உதிரப்போக்கு அல்லது மாதவிலக்கு தள்ளிப் போவது போன்ற பிரச்னைகள் ஏற்படுகின்றன. ஆண் தன்மையுள்ள ஹார்மோன்கள் சுரப்பதால் உடலில் வேண்டாத இடங்களில் ரோம வளர்ச்சி, உடல் பருமன் போன்றவை ஏற்படுகின்றன.

பெண்களின் A to Z உடல் பிரச்னைகளை அலசும் புதிய மருத்துவப் பகுதி!

உடலில் சுரக்கும் இன்சுலின் சத்து போறாத தன்மை ஏற்படுவதால் பாலிசிஸ்டிக் ஓவரீஸுக்கு இதுவும் ஒரு காரணமாகக் கூறப்படுகிறது. எனவே, உடல் பருமன், மாதவிலக்கு வராத தன்மை உள்ள பெண்களுக்கும், குழந்தை தேவை என்ற பெண்களுக்கும், நீரிழிவு நோய்க்கான மருந்துகளைக்



டாக்டர் மானு லக்ஷ்மி
குழந்தையின்மை சிகிச்சை நிபுணர்

இதுதாங்க லேட்டஸ்ட் சிகிச்சை!

Poly Cystic Ovaries Laparoscopic அறுவை சிகிச்சை முறை பற்றி யூரோகைனகாலஜிஸ்ட் மற்றும் லாப்ராஸ்கோபிக் ஃபெர்டிலிடி சர்ஜன் டாக்டர் கார்த்திக் குணசேகரன் கூறியது.



25-35 வயதுக்குள் கருத்தரிக்க வேண்டும் என்ற கவலையில் மாத விலக்கு தள்ளிக் கொண்டு போகும் பெண்கள் பலர் எங்கள் ஃபெர்டிலிடி மையத்துக்கு வருவதுண்டு. பலருக்கும் Poly cystic Ovaries Unilateral/ Bilateral என்று ஸ்கேன் ரிப்போர்ட் இருக்கும். முதலில் மருத்துவச் சிகிச்சை செய்த பிறகு இவர்களுக்கு கீ ஹோல் சிகிச்சையைப் பற்றி விளக்கிச் சொல்வோம்.

கீ ஹோல் சிகிச்சையின் நோக்கம் என்னவென்றால் தடிமனாக இருக்கும் சினைப்பை (ஓவரி)யின் தோலில் துவாரங்களை உருவாக்கி இந்த துவாரங்கள் மூலமாக எளிதில் கருமுட்டையை (ஓவரி) வெளியில் கொண்டு வருவதுதான். இதற்கு பாலிசிஸ்டிக் ஓவேரியன் டிரில்லிங் என்று பெயர். மேலும் இதே சமயத்தில் கருக்குழாய் (FallopianTubes) மற்றும் கர்ப்பப்பை எவ்வாறு உள்ளன என்பதையும் அறிய முடியும். ஆறு மணி நேரம் மருத்துவமனையில் இருந்தால் போதும். வலி இருக்காது. குழந்தை பெறும் வாய்ப்பையும் அதிகமாக்கிக் கொள்ளலாம்.

கொடுக்க வேண்டி வரும். சில மருந்துகள் முட்டைப் பையைத் தாக்கி சினை முட்டை வளர்ச்சியடையவும், வெடித்து வரவும் உதவுவதால் அவற்றை உபயோகப்படுத்திப் பயனடையலாம்.

சில சமயம், குழந்தைப்பேறு வேண்டும் பெண்களுக்கு லேப்ராஸ்கோப்பி மூலம் இந்த முட்டைப் பைகளைத் துளைத்து, நீரை வெளியேறச் செய்து அவற்றை இயங்கச் செய்யலாம். இதற்கு மேல் மேலே கூறிய மருந்துகளையும் கூடவே உபயோகப்படுத்தலாம்.

கல்யாணமாகாத பெண்களுக்கு, அவர்கள் டீன்ஏஜ் கடந்த பின்பும், பாலிசிஸ்டிக் ஓவரிஸ் பிரச்னை இருப்பின், ஆறு அல்லது ஒன்பது மாதம் போன்ற குறுகிய காலத்துக்கு மருத்துவரின் ஆலோசனைப் பேரில், தகுந்த ஹார்மோன்கள் அளித்து குணப்படுத்தலாம்.

பாலிசிஸ்டிக் ஓவரீஸ் வேண்டாத ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்வதால், 40-45 வயதில் கருப்பையை பலவீனப்படுத்தி, உதிரப்போக்கு போன்ற உபாதைகளை உண்டாக்கலாம். அரிதாக, கருப்பை புற்றுநோய் வரக்கூட வாய்ப்புண்டு.

பாலிசிஸ்டிக் ஓவரீஸால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருசிலருக்கு ஒரு சிகிச்சையுமின்றி தானாகவே இந்த சினைப்பை நார்மல் ஓவரீஸ் ஆக மாறிவிடவும் வாய்ப்புண்டு!

(பூ மலரும்)

சுற்றுலா போட்டி-10 ரூ.5,000 பரிசு பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்!



நவம்பர் 2010ல் வெளியான சுற்றுலா போட்டி-10 விடைகள்

கொடைக்கானல், சிங்கப்பூர், மகாபலிபுரம், பாரிஸ், மதுரை, ஜெய்ப்பூர், சிம்லா, காஷ்மீர்

1. ஆஞ்சலா, கொடை ரோடு
2 அன்னபூரணி, அம்மாப்பேட்டை
3. ஜே.பூம்பாவை, வடவள்ளி
4. ஜி.பாபு, பொன்மலை
5. பார்வதி, வெள்ளதேர்
6. செல்லா, பாளையங்கோட்டை
7. லக்ஷ்மி, விசாகப்பட்டினம்
8. சாந்தி கணேஷ், பெங்களூரு
9. எஸ்.மீரா, மேலூர்
10. வி.சாந்தினி, கும்பகோணம்
11. பி.பத்மா, கோயம்புத்தூர்
12. பி.ஜெகதாம்பாள், மதுரை
13. ஆனந்த், மாடம்பாக்கம்
14. ராதா, நங்கநல்லூர்
15. தேவதர்ஷினி, சீர்காழி
16. ராஜலக்ஷ்மி, சீலநாயக்கன்பட்டி
17. கீர்த்திசரண்யா கோயமுத்தூர்
18. வி.ஜோதி,தர்மபுரி
19. நே.கிரிஜா, விழுப்புரம்
20. என்.ரமணி, திருச்செந்தூர்.

வாழைமரம்!

''ஏம்பா, பூ காயோட ரெண்டு வாழை மரம் வேணுமே. இருக்கா?''

''இல்லீங்கய்யா. முகூர்த்த மாசமில்லீங்களா' முதல்லேயே புக் பண்ணணுமுங்க''

''திடீர்னு பெண்ணைப் பிடிச்சிருக்கு நாளைக்கு நிச்சயம் பண்ணிடலாம். நல்ல நாள்ங்கறாங்க'' பேசிக் கொண்டிருக்கும்போது மூணு சக்கர வண்டியில் இரண்டு நல்ல குலை தள்ளிய வாழை மரங்களுடன் வந்தான் ராசு.

''அண்ணே, பின்னால எடுத்து வெச்சிரவா'' என்று கேட்டு வாழை மரங்களை கடையின் பின்னால் வைத்தான்.

''ஏம்பா, இதோ இரண்டு புது வாழை மரங்கள் வந்திருக்கே. கூடக் கொஞ்சம் போட்டுத் தரேன் கொடுப்பா.''



''அது விக்கறதுக்கில் லீங்கய்யா.''

''அவசரம்னு கேக்கறேன். தர மாட்டேங்கறியே? ஏன், வேற யாருக்காவது தரணுமா?''

''இல்லைய்யா.''

அவருக்குக் கோபம் கோபமாக வந்தது.''

''ஒரு பெரிய மனுஷன். இத்தனை கேக்கறேன். தரமாட்டேங்கறே. அந்த மரம் விக்கவே விக்காது போ.''

''நானே விக்க மாட்டேன்யா. கட்டின அன்னைக்கே கல்யாணம் நின்னு போச்சு. அதனாலதான் யாருக்கும் கொடுக்க மாட்டேன்னு சொல்றேன்'' என்றான்.

திகைத்து நின்றார் வந்தவர்.

- சகுந்தலா ரவி, சென்னை-20

ரூ.150/- பரிசு பெறும் பெட்டிக் கதை

ஆமாம்! கன்னியாகுமரி, தூத்துக்குடி மாவட்டங்களுக்கு 'கல்கி டீம்' நேரில் வந்து உங்கள் பிரச்னை / யோசனையை ஆராய்ந்து, உங்கள் வாய்ஸுக்கு 'கல்கி' இதழ் மூலம் மைக் கொடுக்கும்!

சில சிம்பிள் கண்டிஷன்ஸ்...

- கீழே உள்ள கூப்பனைக் கத்தரித்து ஒட்டி அனுப்பப்படும் கடிதம், படைப்புகள் மட்டுமே, பரிசீலனைக்கு எடுத்துக்கொள்ளப்படும்...
- ஒரு கடிதத்தில் 5 செய்திகள் / படைப்புகள் மட்டுமே இருக்கலாம்.
- ஒருவரே எத்தனை கடிதம், படைப்புகள் வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம் (தனித்தனி கூப்பனுடன்).
- பிரசுரமாகும் கடிதங்கள், யோசனைகள், படைப்புகளுக்கு சன்மானங்கள் உண்டு.
- வாசகர்கள் தேர்வு செய்யும் மிகச் சிறந்த கடிதம் அல்லது யோசனை அல்லது படைப்புகளுக்குச் சிறப்புப் பரிசும் உண்டு...
- உங்கள் மாவட்டத்தின் பிரச்னைகளுக்கு - ✓ பெட்டிஷன் பாக்ஸ். ஆன்மிக, வியாபார, சுற்றுலாத் தலங்களின் சிறப்புக்கு - ✓ நியூஸ் ஏந்தி பவன். சிறுகதைகள், கவிதைகளுக்கு - ✓ வேடந்தாங்கல். நகைச்சுவைக்கு - ✓ ஜோக் ஃபால்ஸ்... என்றவாறு கூப்பனில் ✓ செய்து கவரின் மேல் ஒட்டி, உங்களின் முழு முகவரி, தொலைபேசித் தொடர்பு எண் ஆகியவற்றைக் கட்டாயம் எழுதி அனுப்பவும்.

கலக்க வருதுப்பா கல்கி

கன்னியாகுமரி, தூத்துக்குடி மாவட்டம்

☐ நியூஸ் ஏந்தி பவன் ☐ பெட்டிஷன் பாக்ஸ்

☐ வேடந்தாங்கல் ☐ ஜோக் ஃபால்ஸ்

47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32

ம.ம

கடிதங்கள் வந்து சேரவேண்டிய கடைசி தேதி : 17.12.2010

நீங்க ச்சும்மா கோடு போடுங்க...
நாங்க உடனே ரோடு போடுறோம்!




Gurunathar Charanam

PRASHANTI™

House of Silk Cottons



be a part of

Music festival

with Prashanti's

Classic Collections




Await Prashanti's Sale in Coimbatotre
March 2011

Chennai: 16, 6th Cross Street, CIT Colony, Mylapore, Chennai - 4. (10 am to 8 pm)
Ph: 2499 1850 / 2499 7636 (Open on All days) email: prashantisarees@gmail.com

Bangalore: Malleswaram - Ph: 2334 1632 Jayanagar - Ph: 22449595 www.prashanti.co.in

சில்க் காட்டன் என்றாலே பிரசாந்தி! No Other Branches in Chennai

10th, +2 படிக்கும் மாணவர்களே,

இனி Postal Test Batch முறையிலும் Test எழுதி அதிக மதிப்பெண் வாங்கலாம்.

மாணவர்கள் அதிக மதிப்பெண்கள் பெற பள்ளியிலும் தனி பயிற்சி நிறுவனங்களிலும் அதிக பட்சமாக உழைத்து பயின்றாலும் முறையான தேர்வு பயிற்சி (Test) மேற் கொண்டு. அதில் ஏற்படும் பிழைகளைக் கண்டு அதனை தெரிந்து கொண்டால் மட்டுமே நீங்கள் அதிக பட்ச மதிப்பெண்களை பெற வாய்ப்புள்ளது.

City Educationalல் **10th, +2** மாணவர்கள் (**Matric, State Board** மட்டும்) **MATHS/PHY/CHE/BIO/ACC/COM/ECO/HIS/GEO/CIVICS/TAMIL/ENGLISH** போன்ற பாடங்களுக்கு **Test Batch** நேரடியாகவும், தபால் மூலமாக உங்கள் வீட்டிலேயே ஓய்வு நேரத்தில் தேர்வு எழுதி எங்களுக்கு அனுப்பினால் அதை **Performance Analysis** முறையில் திருத்தி உங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். **One mark tests, Unit tests-36, RevisionTests-3, Model Tests-5. Performance Analysis** என்பது ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் எத்தனை மதிப்பெண்கள், எத்தனை பெறப்பட்டுள்ளது, எத்தனை குறைவு, எதனால் அந்த மதிப்பெண் குறைக்கப்பட்டுள்ளது (**Spelling Mistake, Careless Mistake, Basic Concept, Basic Operation, Formula, Diagram, Incomplete, Not Attended**) என்பதை ஆராய்ந்து கொடுக்கும் ஒரு அறிக்கை (**Report**) ஆகும்.

Special Discount offer to the Schools and Private Institutions.

மேலும் விபரங்களுக்கு :

CITY EDUCATION

7th Street, Gandhi Puram, Coimbatore -12. Ph: 0422-4212421,4371251, 90425 - 99332



டெல்லியில் நடைபெற்ற காமன்வெல்த் போட்டிகளில் பல பதக்கங்களை வாங்கிக் குவித்த இந்தியா, சீனாவில் நடைபெறும் ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டி களில் சற்று பின்தங்கியுள்ளது. மல்யுத்தப் போட்டியில் தங்கம் வென்றிருக்கிறது. துப்பாக்கிச் சுடும் போட்டியில் வெள்ளிப் பதக்கம் பெற்ற மூன்று மங்கையர் சோனியா ராய், ஹீனாசித்து, அனுராஜ் சிங்...



மும்பை மணி பவனில் மகாத்மா காந்தி அருங்காட்சியகத்துக்குச் சென்றிருந்த அமெரிக்க அதிபர் ஒபாமா, ''மகாத்மா காந்தி இந்தியாவுக்கு மட்டுமின்றி உலகம் முழுவதுக்குமே ஹீரோ'' என்று புகழாரம் சூட்டியதோடு, அதை அங்குள்ள குறிப்புப் புத்தகத்திலும் எழுதியுள்ளார்.

உலகத்துக்கே நாயகன்!





கமலா ஹாரிஸ் - இந்திய தாய்க்கும் அமெரிக்கத் தந்தைக்கும் பிறந்த இந்தப் பெண், அண்மையில் கலிஃபோர்னியாவில் அட்டர்னி ஜெனரல் பதவிக்காக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளார். இந்தப் பதவியை வகிக்கும் முதல் பெண் இவர்! அமெரிக்க அதிபரால் எண்டார்ஸ் செய்யப்பட்ட முதல் இந்தோ- அமெரிக்கப் பெண்மணியான இவர், கடும் போட்டியினிடையே இப்பதவிக்கு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளார். இவரது தாயார் சென்னையைச் சேர்ந்த மருத்துவர் டாக்டர் சியாமளா கோபாலன்!



கூகுள் - இணையதளத்தின் சக்திவாய்ந்த சர்ச் என்ஜின். இதன் ஹோம் பக்கத்தில் 'புதிய இந்தியா'வுக்கான ஒரு 'டூடுல்' தயாரிக்கச் சொல்லி போட்டி ஒன்று வைத்திருந்தது. இதில், 'எனது இந்தியக் கனவு' என்ற கருத்தை அடிப்படையாக வைத்து மங்களூரைச் சேர்ந்த பதினான்கு வயதுச் சிறுவன் அக்ஷய் ராஜ் அமைத்த டூடுல் வெற்றி பெற்றுள்ளது. போட்டிக்கு வந்த ஒரு லட்சத்து எட்டாயிரம் டிசைன்களிலிருந்து இது தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளது.

இனி, பல இந்திய மொழிகளையும் ஐ-பாட், ஐ ஃபோன் மூலம் கற்றுக் கொள்ளலாம்! இதற்கான மென்பொருள் புரோகிராமை இந்திய இளைஞர் ஸ்ரீகாந்த் சிந்தாலா தயாரித்துள்ளார். அமெரிக்கா டெக்ஸாஸ் மாநிலத்தில் தற்சமயம் டேடா பேஸ் நுட்ப பொறியாளராகப் பணியாற்றி வரும் இவர், பதினோரு இந்திய மொழிகளை, இந்த நவீன கருவிகள் மூலம் கற்றுக் கொள்ள புரோகிராம் செய்திருக்கிறார். தெலுங்கு, தமிழ், கன்னடம், மலையாளம், சம்ஸ்கிருதம் உட்பட 11 மொழிகளை இனி மொபைல் ஃபோனிலேயே கற்றுக் கொள்ளலாம்.





தென் அமெரிக்காவில் பெரிய நாடு பிரேசில். இந்நாட்டின் அதிபராக டில்மா ரௌசெஃப் (Dilma Rousself) என்ற பெண்மணி தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளார். பிரேசில் நாட்டின் முதல் பெண் அதிபர் இவர். பிரேசிலின் 'மார்கரெட் தாட்சர்' என்று செல்லமாக அழைக்கப்படும் இவர், பிரேசிலில் இராணுவ ஆட்சி நடந்த போது, புரட்சி செய்து சிறையில் சில ஆண்டுகள் இருந்தவர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.



ஸில்வரின் ஸ்வெ (Silverine Swer) என்பவ மேகாலயா மாநிலத்திலிருந்து முதல் பத்மஸ்ரீ விருது பெற்ற வர். சமூக சேவைக்கா இவ்விருது பெற்றிருக்கும் இவர், அண்மையில் தமது 100வது பிறந்த நாளில் ஷில்லாங் ராஜ்பவனில் கௌரவிக்கப்பட்டார்.

அண்மையில் டில்லி வந்திருந்த அமெரிக்க அதிபர் ஒபாமா தம்பதியினருக்கு ராஷ்டிரபதி பவனில் குடியரசுத் தலைவர் பிரதீபா பாட்டில் விருந்தளித்தார். அதற்கு புடைவை, ஜிமிக்கியில் சோனியா காந்தி வந்திருந்தார். சோனியாவின் ஜிமிக்கியை ஒபாமாவின் மனைவி மிச்சேல் மிகவும் பாராட்டினாராம்.



விண்வெளித் துறையில் அபார வளர்ச்சி கண்டு வரும் நம் நாடு, விமானங்கள் தயாரிப்பில் இன்னும் முன்னேற வேண்டும்! பல சுற்று பேச்சு வார்த்தைகளுக்குப் பின், விமானங்கள் தயாரிப்பில் இந்தியாவும், ரஷ்யாவும் 2700 கோடி ரூபாய் மதிப்பில் ஒப்பந்தம் செய்துள்ளன!

தொகுப்பு: பத்மினி பட்டாபிராமன்

துளசி கண்ணன்

அசத்தும்



தேவையான பொருள்கள்:

பூத்தொட்டி, ப்ளாஸ்டர் ஆஃப் பேரீஸ், ஒன்னரை அடி பிரம்பு-1, கட்டுக் கம்பி, க்ரீன் நிற தோரண பேப்பர் - தேவையான அளவு, கத்தரிக்கோல், க்ரீன் டேப்.

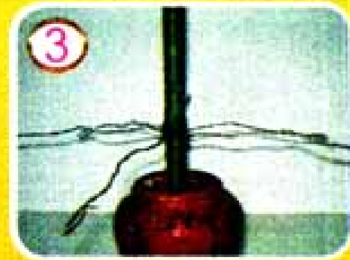
அலங்கரிக்க : பால்ஸ், ஸ்டார்ஸ், மணி, கிறிஸ்துமஸ் தாத்தா, கிஃப்ட் பாக்ஸ்.



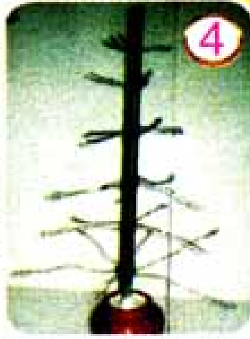
ப்ளாஸ்டர் ஆஃப் பேரிஸை சற்று இறுக்கமாக தண்ணீரில் கரைத்து பூத்தொட்டியில் பாதியளவு ஊற்றவும். பிரம்புக் குச்சியை நடுவில் செருகி க்ரீன் டேப் வைத்து சுற்றவும்.



கட்டுக் கம்பியை ஒரு அடி நீள அளவில் ஆறு துண்டுகள் வெட்டவும். ஒரு கம்பியின் இரு முனையை இணைத்து பிரம்புக் குச்சியைச் சுற்றி இறுக முறுக்கி விடவும்.



வெட்டிய ஆறு கம்பிகளையும் பிரம்பின் அடிப்பகுதியில் முறுக்கி இணைக்கவும்.



பிரம்புக் குச்சியின் அடியிலிருந்து நுனி வரை கம்பியின் நீளத்தை சிறிது சிறிதாகக் குறைத்து வெட்டி, பிரம்பைச் சுற்றி முறுக்கவும். இப்போது கிளையுடன் கூடிய மர வடிவம் தயார்.



மரத்தின் அடிப்பகுதியான கம்பியில் தோரணத்தைச் சுற்றவும். ஒவ்வொரு கம்பியையும் ஒவ்வொரு முறை சுற்றிய பிறகே அடுத்த கம்பிக்குப் போக வேண்டும்.



அப்படிச் சுற்றினால்தான் மரத்தின் அடிப்பகுதி அடர்த்தியாக இருக்கும். வடிவமும் முழுமையாகக் கிடைக்கும்.

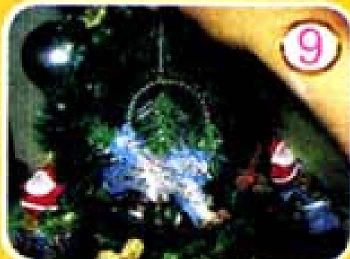
மரத்தின் நுனி வரையுள்ள கம்பிகளில் தோரணத்தை அடர்த்தியாகச் சுற்றவும். இப்போது கிறிஸ்துமஸ் ட்ரீ தயார்.



கிறிஸ்துமஸ் ட்ரீ!



மரத்தின் உச்சியில் ஸ்டாரை கட்டி கிறிஸ்துமஸ் தாத்தாவையும் இணைக்கவும்.



அலங்கரிக்கக் கொடுத்திருக்கும் பால்ஸ், மணி, கிஃப்ட் பாக்ஸை ஆங்காங்கே தொங்கவிடவும்.





- கிறிஸ்துமஸ் ட்ரீயைச் சுற்றி சீரியல் பல்பு வைத்தும் அலங்கரிக்கலாம்.
- கிறிஸ்துமஸ் பரிசாக இதைச் செய்து கொடுக்கலாம்.
- ஆர்டர் எடுத்தும் செய்யலாம்.
- 300 ரூபாய் முதலீட்டில் ஒரு கிறிஸ்துமஸ் ட்ரீ உருவாக்கிடலாம்.

தொகுப்பு : **லக்ஷ்மி**

வாங்கய்யா.. வாத்தியாரய்யா!



என் தகப்பனார் சிவசுப்ரமண்யம் சுமார் ஐம்பத்தாறு வருடங்களுக்கு முன்பு அக்ரஹார வாழவந்தி என்ற குக்கிராமத்தில், ஐந்து வகுப்புகள் கொண்ட பள்ளிக்குத் தலைமையாசிரியராக இருந்தார். அப்போது பெரிய வாத்தியாரய்யா என்றால் மிகவும் உயர்ந்த மதிப்பு உண்டு.

சலவை வேட்டி, முழுக்கைச் சட்டை துண்டு, நெற்றி நிறைய விபூதி என்று இவர் கையில் குடையுடன் கிளம்புவார். தெருவில் நுழையும்பொழுதே எதிர்படும் எவரும், மரியாதையுடன் எழுந்து வணக்கம் சொல்லி குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கு அனுப்பி வைப்பர். இவர் பின்னால் படையே போகும். குருபக்திக்கு இலக்‌மாகத் திகழ்ந்தார்.



நான் அப்போது ஐந்தாம் வகு படித்துக் கொண்டிருந்தேன். எனக்கு இ மிகவும் பெருமை. மாணவர்களோ, மாண களோ, தவறு செய்தால் சக மாணவர்‌ ''ஐயாவிடம் சொல்லிவிடாதே'' என கெஞ்சுவார்கள். ஏனென்றால், மாணவர் ஒழுங்காக இல்லாவிட்டால் பிரம்படிதா ஊர் மக்களும் எதுவும் சொல்ல மாட்டார்‌

அந்தக் காலத்தில், ஆசிரியர் எல்ல தெரிந்தவர் என்ற மரியாதை உண்டு. நல் நாள் பார்க்க, குழந்தைகளை பள்ளிய சேர்க்க, மற்ற காரியங்களுக்கும் இ சொன்னால் நல்லதே நடக்கும் என நம்பிக்கையுடன் செல்வார்கள்.

குருவுக்குக் காணிக்கை அளிக்க வே டும் என்ற எண்ணத்தில், வேர்க்கடல சீசனில் சிறிய கூடை நிறைய கொடு பார்கள். மாடு கன்று போட்டவுடன் முத சீம்பால், காய்கறி சீசனில் காய்கறிகள் எ எல்லாமே வந்துவிடும். வேண்டாம் எ மறுத்தாலும் அன்புடன் வைத்து விட்டு சென்று விடுவார்கள்.

பாலியல் பலாத்காரம், போலி சான்றிதழ் போன்ற குற்றங்களில் ஆசி யர்களே ஈடுபடும் இந்நாளில், பழை ஆசிரியப் பெருந்தகைகளை நினைத் மனத்தைத் தேற்றிக் கொள்ள வேண்டிய தான்!

- சி.வசந்தகோகிலம், சென்னை-1

ஆபத்தை விலைக்கு வாங்காதீங்க!

எங்கள் குடியிருப்பில் இருந்த ஒரு வயதானப் பெண்மணி உறவினருடன் பல்லாவரம் சென்று விட்டு, திரும்பி வந்து கொண்டிருந்தார். அப்போது யாரோ ஒருவன் ஏதோ விலாசத்தைக் கேட்பது போல் நடித்து, அவரது கழுத்தில் இருந்த ஐந்து பவுன் தங்கச் சங்கிலியை அறுத்துக் கொண்டு ஓடி விட்டான்.

அந்த இடத்திலேயே அவருக்குப் புத்தி ஒரு மாதிரி ஆகிவிட்டது. கூட இருந்த பெண்மணி, வீட்டுக்குத் தகவல் தெரிவித்து அவரை வீட்டில் சேர்த்தார்.

மறுநாளே அவர் ஏதேதோ பேச ஆரம்பித்து விட்டார். ஒரு கை, கால் விழுந்து விட்டது. ஆகாரமும் இறங்கவில்லை. டியூப் மூலம்தான் உணவு செலுத்தப்பட்டது.



மருத்துவர்கள் கழுத்து நரம்பு பாதிக்கப் பட்டு விட்டதால் பிழைப்பது அரிது என்று கூறிவிட்டார்கள். சுமார் பதினைந்து நாட்கள் மருத்துவமனையில் இருந்துவிட்டு, இவ்வுலக வாழ்க்கையை முடித்துக் கொண்டார். மருத்துவச் செலவு எவ்வளவு தெரியுமா? இரண்டரை லட்சம்.

ஒரு நகையால், ஆள் இழப்பு, பணமிழப்பு, மன உளைச்சல் என எவ்வளவு கஷ்டம்! வயதானவர்கள், தங்க நகைகளை அணிந்து தனியே செல்ல வேண்டாம். அப்படியே சென்றாலும் கழுத்தை மூடிக் கொண்டு கவனமாகச் செல்வது தான் பாதுகாப்பு.

- சங்கர்ஜி, வடபழனி

என்றும் உங்களுடன் **மங்கையர் மலர்**

VBC Jewellers HOUSE OF VUMMIDI

இணைந்து வழங்கும்

'வைர மங்கை'

-சிறப்பு சந்தா திட்டம்!*



வைர மங்கை யார்?

பரபரப்பான போட்டியின் டாப் - 3 இடங்களில் இன்று...





● வசுமதி கண்ணன்



● சுசீலா அரவிந்தன்



● உஷா பாலசுப்ரமணியன்

இன்றைய பவள மங்கைகளே!

ஜூலை முதல் இன்றுவரை.... 5... 10... 15... 20.... 25...??

இன்னும் '30' சந்தா சேரலையா? கவலைப்படாதீங்க. உங்களுக்காகவே இந்த அரிய வாய்ப்பு! தொடர்ந்து முத்து மங்கைகளை அறிமுகப்படுத்துங்க...

(வாசகியரின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க 'வைர மங்கை' சிறப்பு சந்தா திட்டம் நீட்டிக்கப்பட்டுள்ளது)

ஜனவரி 31, 2011 தேதிக்குள் தாங்கள் ஏற்கெனவே அறிமுகப்படுத்தியிருக்கும் சந்தா எண்ணிக்கையுடன் சேர்த்து மொத்தம் 30 முத்து மங்கைகள் என்ற இலக்கைத் தாண்டினா நீங்களும் மரகத மங்கையாக ஜொலிக்கலாம்.

நீங்க மங்கையர் மலரின் 'வைர மங்கை'யாக ஜொலிக்கணுமா? இதோ...

₹ 1500 பரிசு பெறு
அக்டோபர் மாத மரக
மங்கைகள்
வசுமதி கண்ணன்
உஷா பாலசுப்ரமணிய

₹ 1500 பரிசு பெறு
நவம்பர் மாத மரகத மங்கை
சுசீலா அரவிந்த

எட்டு மரகத
மங்கைகள் என்ற வரிசையைத்
தொடர்ந்து அடுத்த மரகத
மங்கையாக நீங்களும் மகுடம்
சூட்டலாமே!

பவள மங்கை....



* நீங்க மங்கையர் மலரின் தற்
ாதைய வாசகியா? சந்தாதாரரா?
ப கண்டிப்பா நீங்க இதில் பங்கேற்
ாம். நீங்கதான் எங்களுடைய 'பவள
கை!'

* பவள மங்கையான நீங்கள்
ஒவொருவரும், குறைந்தபட்சமாக
, மற்றும் அதன் பெருக்கல் இலக்
களிலும், புதிய சந்தாதாரர்களை,
த்து மங்கைகளை, மங்கையர் மல
க்கு அறிமுகப்படுத்த வேண்டும்.

* இந்த அறிவிப்பினைத் தொடர்ந்து
1 பக்கத்தில் இடம்பெற்றுள்ள
வைர மங்கை' சந்தா படிவத்தைப்
யன்படுத்தலாம். நகல் எடுத்தோ/
ங்கையர் மலர் வெப்சைட்டிலிருந்து
வுன்லோட் செய்தோ பயன்படுத்தலாம்.

* உங்கள் தோழியருக்கோ, உறவினர்
ளுக்கோ இந்தச் சந்தா படிவத்தைத்
ந்து, முழுமையாக நிரப்பச் செய்து
வர்களிடமிருந்து தலா ₹250/-
ஓராண்டு சந்தா) பெற்று ஒருமித்தமாக
னுப்பலாம். அல்லது நீங்களே உங்
ளது அன்பளிப்பாக 5 பேருக்கு சந்தா
ரிசு அளித்து, படிவத்தை நிரப்பி
னுப்பலாம். உங்களைப் பற்றிய முழு
விவரங்களுடன், நீங்கள் யாருக்குப் பரி
ளிக்கிறீர்களோ அவர்களது பெயர், முழு
கவரி,. இ-மெயில், மொபைல் விவரங்
ள் தெளிவாகக் குறிப்பிடப்பட்டிருக்க
வண்டும். குறைந்தபட்ச 5 சந்தாவுக்
ம் கட்டணத் தொகையான ₹1,250
மாண்ட் டிராஃப்ட்/ மணியார்டர்/
சென்னை காசோலையாகவோ அனுப்பி
வைக்கவும்.

* நீங்கள் அறிமுகப் படுத்தும் முத்து மங்கைகள் ஒவ்வொருவருக்கும் ₹100/- பெறுமானமுள்ள பரிசுக் கூப்பன் அளிக்கப்படும். இந்த நல்ல செய்தியை பவள மங்கையான நீங்களே அவர்களுக்குத் தெரிவிக்கலாம்.

* முத்து மங்கைகளை அறிமுகப் படுத்தும் பவள மங்கையான உங்களுக்கு ₹250/- மதிப்புள்ள பரிசுக் கூப்பன் உண்டு.

அதுமட்டுமா, முத்து மங்கைகளை அறிமுகப்படுத்தும் பவள மங்கைகள், அடுத்து வரும் மாதங்களில் மரகத மங்கைகளாக உயரும் வாய்ப்பைப் பெறுவீர்கள்.

இப்படியாக ஒரு ஜோதியிலிருந்து இன்னொரு புதிய விளக்கு ஏற்றப்படுவது போல, இந்த சந்தா ஒளி - ஜனவரி 31, 2011 வரை தொடர்ந்து நடைபெறும். சென்னை VBC Jewellery வழங்கும் எண்ணற்ற பரிசுகள் பெறவும் முடியும்! உங்களுக்கான பரிசுக் கூப்பன்களை சேகரித்து மொத்தமாக பரிசுகளை பெற்றுக் கொள்ளலாம். (கூப்பன்களுக்கான கால வரையறை ஆகஸ்ட் 01, 2010 முதல் பிப்ரவரி 28, 2011 வரை மட்டுமே)

மரகத மங்கை!

குறைந்த பட்சம் 30ம், அதற்கு மேற்பட்ட எண்ணிக்கையிலும் புதிய சந்தாதாரர்களை அறிமுகப்



படுத்தும் முதல் 20 அதிர்ஷ்டசாலி வாசகர்கள் தான் மங்கையர் மலரின் மரகத மங்கைகள். உங்களுக்கு VBC Jewellery வழங்கும் ₹1500/- பெறுமானமுள்ள பரிசுக் கூப்பன் காத்திருக்கிறது. அது மட்டுமா? மரகத மங்கையரான வாசகியர், திட்டத்தின் இறுதியில் நடத்தப்படும் வைர மங்கை பம்பர் பரிசுக் குலுக்கலில் கலந்து கொள்ளும் தகுதியைப் பெறுவீர்கள். மேலும், முப்பது சந்தாதாரர்களை அறிமுகப்படுத்தும் மரகத மங்கைகள் தங்களது பாஸ்போர்ட் அளவு புகைப் படங்களை அனுப்பி வைக்க வேண்டும்.

மரகத மங்கைகளின் புகைப் படங்கள் அவர்களைப் பற்றிய சிறு குறிப்புடன் மங்கையர் மலர் இதழ்களில் பிரசுரிக்கப்படும்.

மேலும் விவரங்களுக்கு 77080 60341, 99400 73736

வைர மங்கை!

மங்கையர் மலரின் அதிகபட்ச சந்தா சேகரிப்புக்குப் பம்பர் பரிசு!

ஏழு மாதங்கள் கழித்து, 30ம் அதற்கு மேலு சந்தாதாரர்களை அறிமுகப்படுத்திய மரக மங்கை வாசகர்களிலிருந்து 'டாப் 5' வ கர்கள், மொத்த சந்தா சேகரிப்பு எண்ணிக் கையின் அடிப் படையில் தேர்வு செய்யப்பட்டு, 'வைர மங்கை' என்ற பட்டப் பெயர் பெற்று, சென்னை VBC Jewellery வழங்கும் தலா ₹ 10,000/- பெறுமானமுள்ள பம்பர் பரிசும் பெறுவீர்கள்.



இந்தத் திட்டம் ஜூலை 01, 2010 முதல் செயல்முறைக்கு வந்துள்ளது. உங்களுக்கும் வைர மங்கையாக ஆசையா? உடனே... செயல்பட்டு... சந்தா சேகரிக்க ஆரம்பியுங்கள். பரபரப்பாக, சுறுசுறுப்பாக இயங்கி படிவத்தைப் பூர்த்தி செய்து, 30க்கும் மேற்பட்ட சந்தாதாரர்களை அறிமுகப்படுத்தி மரகத மங்கையாக முடிசூட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

ஐந்து வைர மங்கைகள் சென்னைக்கு வரவழைக்கப்பட்டு VBC Jewellery நகைக்கடை ஷோரூமில் பரிசுகள் தந்து கௌரவிக்கப்படுவீர்கள். 'வைர மங்கை' விழாப் படங்களும் செய்திகளும் நமது இதழில் வெளியாகும்.

அன்பு வட்டத்தை விரிவுபடுத்துங்க! பரிசுகளை வெல்லுங்க! வைர மங்கையா ஜொலிங்க!

• விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்டது

கையர் மலர் - VBC இணைந்து வழங்கும் 'வைர மங்கை' சிறப்பு சந்தா திட்டம்

அன்பு அனுஷா நடராஜனுக்கு, பவள மங்கையான நான் (தற்போதைய மங்கையர் மலர் வாசகி), கையர் மலரை, 5 முத்து மங்கைகளுக்கு அறிமுகப்படுத்துகிறேன். தாங்கள் கொடுத்துள்ள இந்த த்தை முழுமையாகப் பூர்த்தி செய்து, 5 ஓராண்டு சந்தாதாரர்களின் தொகையாக, ₹ 1250/- ்கயர் மலர் என்ற பெயரில் டி.டி/M.O மூலம் இணைத்துள்ளேன். என்னுடைய 5 முத்து ்க தோழிகளுக்கும், மங்கையர் மலர் இதழை அடுத்த மாதத்திலிருந்து அனுப்பி வைக்கவும். கும் என் தோழிகளுக்குமான பரிசுக் கூப்பன்களையும் அனுப்பி வைக்கவும். மேலும் பல முத்து மங்கைகளை அறிமுகப்படுத்த என்னால் இயன்றவரை முயலுகிறேன்.

பவள மங்கை

து பெயர் :..

வரி:..

....

....

தா எண்: (தாங்கள் சந்தாதாரராக இருந்தால்)

....

பான்: ....

மயில்..

ன் அறிமுகப்படுத்தும் முத்து மங்கைகள்:

பெயர் : ....

கவரி : ....

....

....

போன்:..

மெயில்..

பெயர் : ....

கவரி : ....

....

....

போன்:..

மெயில்..

3. பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

....

ஃபோன்:..

ஈமெயில்..

4. பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

....

ஃபோன்:..

ஈமெயில்..

5. பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

....

ஃபோன்:..

ஈமெயில்..

றையின் மீது 'வைர மங்கை' என்று குறிப்பிட்டு அனுப்பவும்

இப்படிக்கு

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

ங்கையர் மலர் சந்தா பிரிவு, மங்கையர் மலர், கல்கி பில்டிங்ஸ்,

7-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை -32

தேதி:..



Registered with the Registrar of Newspaper of India under No.30309/75* Registered No.TN/CC(S)DN/170/09-11 - Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No.WPP TN/CC(S)DN/103/09-11. Registered as a Newspaper in Srilanka

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

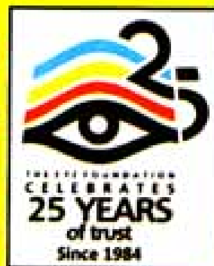
டிசம்பர் 2010 இதழுடன் இணைப்பு



கண்ணே, நலமா... 64!

இணைந்து வழங்குவோர்

தீ ஐ ஃபவுண்டேஷன்
கோவை, திருப்பூர்



என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

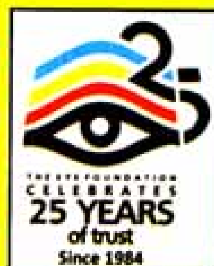
டிசம்பர் 2010 இதழுடன் இணைப்பு



கண்ணே, நலமா... 64!

இணைந்து வழங்குவோர்

தீ ஐ ஃபவுண்டேஷன்
கோவை, திருப்பூர்



தி ஐ ஃபவுண்டேஷன்
திருப்பூர்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன்
திருப்பூர்



டாக்டர்
டி.ராமமூர்த்தி

"பத்து வருடங்களுக்கு முன்னால், குணப்படுத்தவே முடியாது என்று கருதப்பட்ட கண் நோய்கள் எல்லாம் இன்றைக்கு அதிநவீன சிகிச்சையின் மூலம் குணப்படுத்த முடிகிறது. இருந்தாலும், மக்கள் மனத்தில் சில தவறான எண்ணங்களும், சந்தேகங்களும் எழுந்து கொண்டிருக்கின்றன.

இவற்றை நீக்கவும், நவீன கண் மருத்துவ சாத்தியக்கூறுகளை விளக்கவும் இந்தக் கையேட்டினை 'தி ஐ ஃபவுண்டேஷனி'ன் வெள்ளி விழா ஆண்டை முன்னிட்டு, 'மங்கையர் மலர்' வாசகியருக்கு வழங்குவதில் மிகுந்த மகிழ்ச்சி அடைகிறோம்."



டாக்டர் சித்ரா
ராமமூர்த்தி



அவசர உதவிக்கு
94422 17798

கண்ணே, நலமா... 64!

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன்

கோயமுத்தூர்
டி.பி.சாலை, கோயமுத்தூர் - 641002
தொலைபேசி: 0422-4242000
ஃபேக்ஸ்: 0422-4242099

திருப்பூர்:
ஹார்வே சாலை, திருப்பூர் - 641 602
தொலைபேசி: 0421-2232333
ஃபேக்ஸ்: 0421-2232335

email:info@theeyefoundation.com, web:www.theeyefoundation.com



டாக்டர்
டி.ராமமூர்த்தி

"பத்து வருடங்களுக்கு முன்னால், குணப்படுத்தவே முடியாது என்று கருதப்பட்ட கண் நோய்கள் எல்லாம் இன்றைக்கு அதிநவீன சிகிச்சையின் மூலம் குணப்படுத்த முடிகிறது. இருந்தாலும், மக்கள் மனத்தில் சில தவறான எண்ணங்களும், சந்தேகங்களும் எழுந்து கொண்டிருக்கின்றன.

இவற்றை நீக்கவும், நவீன கண் மருத்துவ சாத்தியக்கூறுகளை விளக்கவும் இந்தக் கையேட்டினை 'தி ஐ ஃபவுண்டேஷனி'ன் வெள்ளி விழா ஆண்டை முன்னிட்டு, 'மங்கையர் மலர்' வாசகியருக்கு வழங்குவதில் மிகுந்த மகிழ்ச்சி அடைகிறோம்."



டாக்டர் சித்ரா
ராமமூர்த்தி



அவசர உதவிக்கு
94422 17798

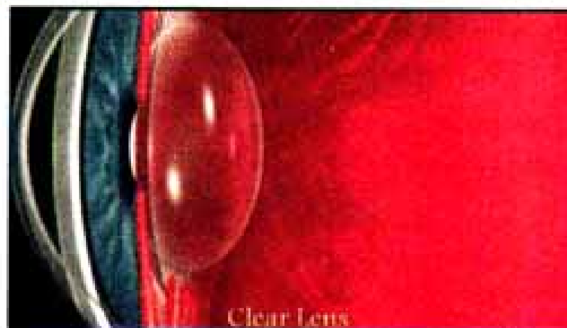
கண்ணே, நலமா... 64!

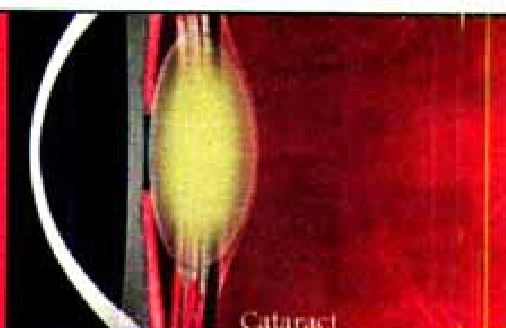
தி ஐ ஃபவுண்டேஷன்

கோயமுத்தூர்
டி.பி.சாலை, கோயமுத்தூர் - 641002
தொலைபேசி: 0422-4242000
ஃபேக்ஸ்: 0422-4242099

திருப்பூர்:
ஹார்வே சாலை, திருப்பூர் - 641 602
தொலைபேசி: 0421-2232333
ஃபேக்ஸ்: 0421-2232335

email:info@theeyefoundation.com, web:www.theeyefoundation.com



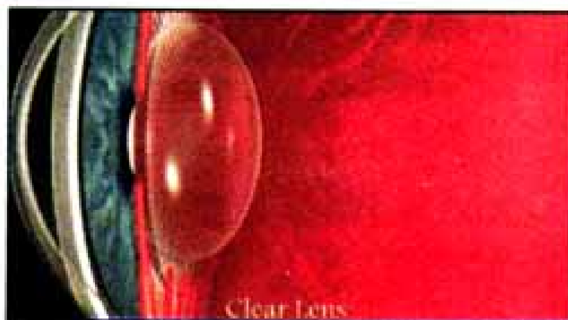


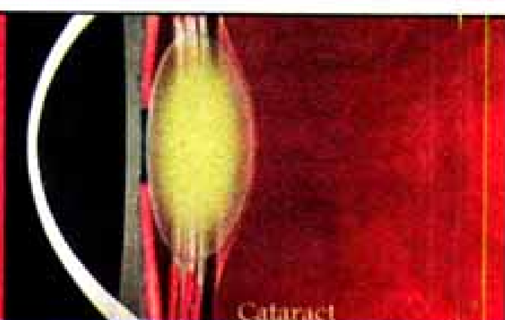
காடராக்ட் என்றால் என்ன?

நம் நாட்டில் பார்வைக் குறைவுக்கு மிக முக்கியக் காரணம் காடராக்ட் அல்லது கண்புரை அல்லது படலம்.

நம் எல்லோர் கண்களிலும் இயற்கையாகவே லென்ஸ் இருக்கிறது. அதன் வழியாக ஒளிக்கதிர், பின்னாலுள்ள விழித்திரையில் விழும்போது, நம்மால் பார்க்க முடிகிறது. இந்த லென்ஸ் வெளுத்துப்போய், வெளிச்சத்தைக் கண்ணுக்குள் புகாமல் தடுக்கும்போது, அதைக் கண்புரை, படலம் அல்லது காடராக்ட் என்கிறோம்.

4 Supplement to Mangayar Malar December 2010





காடராக்ட் என்றால் என்ன?

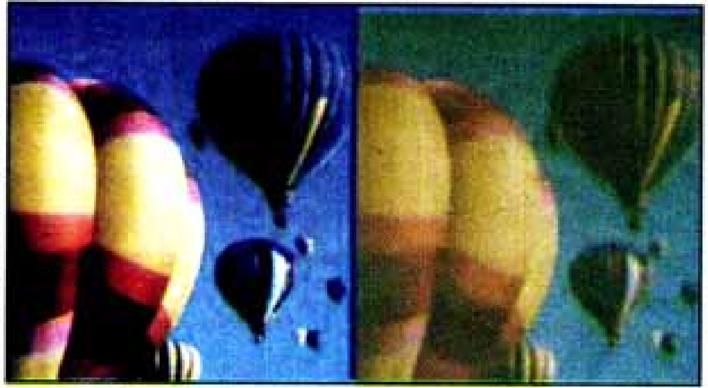
நம் நாட்டில் பார்வைக் குறைவுக்கு மிக முக்கியக் காரணம் காடராக்ட் அல்லது கண்புரை அல்லது படலம்.

நம் எல்லோர் கண்களிலும் இயற்கையாகவே லென்ஸ் இருக்கிறது. அதன் வழியாக ஒளிக்கதிர், பின்னாலுள்ள விழித்திரையில் விழும்போது, நம்மால் பார்க்க முடிகிறது. இந்த லென்ஸ் வெளுத்துப்போய், வெளிச்சத்தைக் கண்ணுக்குள் புகாமல் தடுக்கும்போது, அதைக் கண்புரை, படலம் அல்லது காடராக்ட் என்கிறோம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

காடராக்ட் வந்திருக்கிறது என்று எப்படி அறிவது?

கண் பார்வை மங்க ஆரம்பித்தால், அது புரை அல்லது படலத்தால் இருக்கலாம். இதைத் தவிர, எதிரே தெரியும் ஒளியைச் சுற்றி வானவில் மாதிரி வர்ணங்கள் தெரியும். கண்கள் கூசும். இரவுப் பார்வை குறைபாட்டாலும் இது உண்டாகும். இதுவும் புரை அல்லது படலத்தால் ஏற்படும் பாதிப்பின் அறிகுறியே.

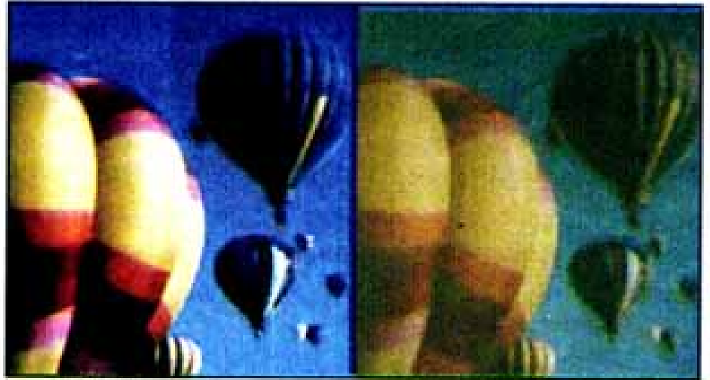


* தெளிவான பார்வை * படலம் வழியாக பார்வை

Supplement to Mangayar Malar December 2010 5

காடராக்ட் வந்திருக்கிறது என்று எப்படி அறிவது?

கண் பார்வை மங்க ஆரம்பித்தால், அது புரை அல்லது படலத்தால் இருக்கலாம். இதைத் தவிர, எதிரே தெரியும் ஒளியைச் சுற்றி வானவில் மாதிரி வர்ணங்கள் தெரியும். கண்கள் கூசும். இரவுப் பார்வை குறைபாட்டாலும் இது உண்டாகும். இதுவும் புரை அல்லது படலத்தால் ஏற்படும் பாதிப்பின் அறிகுறியே.

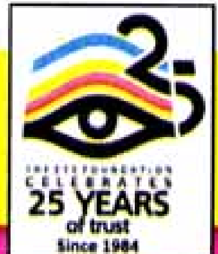


* தெளிவான பார்வை * படலம் வழியாக பார்வை

கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்





இதற்கு என்ன மருத்துவச் சிகிச்சை?

கண் புரையை அகற்ற (அதாவது காடராக்டை குணப்படுத்த) அறுவை சிகிச்சை ஒன்றே தீர்மானமான வழி. பல்வேறு ஆராய்ச்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வந்தாலும், இன்னும் மிகச் சரியான மருந்துகள் காடராக்ட் வராமல் தடுக்கவோ, குணப்படுத்தவோ கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. காடராக்ட் என்பது, வயதாவதன் அறிகுறிகளில் ஒன்று; தலைமுடி நரைப்பது போல. பார்வைக் குறைபாட்டை அது உண்டாக்கும் போது, அதை நீக்கத்தான் வேண்டும். செயற்கை லென்ஸைப் பொருத்தி, சிகிச்சை அளித்துப் பார்வையைப் பெற முடியும்.

6 Supplement to Mangayar Malar December 2010



இதற்கு என்ன மருத்துவச் சிகிச்சை?

கண் புரையை அகற்ற (அதாவது காடராக்டை குணப்படுத்த) அறுவை சிகிச்சை ஒன்றே தீர்மானமான வழி. பல்வேறு ஆராய்ச்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வந்தாலும், இன்னும் மிகச் சரியான மருந்துகள் காடராக்ட் வராமல் தடுக்கவோ, குணப்படுத்தவோ கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. காடராக்ட் என்பது, வயதாவதன் அறிகுறிகளில் ஒன்று; தலைமுடி நரைப்பது போல. பார்வைக் குறைபாட்டை அது உண்டாக்கும் போது, அதை நீக்கத்தான் வேண்டும். செயற்கை லென்ஸைப் பொருத்தி, சிகிச்சை அளித்துப் பார்வையைப் பெற முடியும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

புரை முற்றிய பிறகுதான் அறுவைச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டுமா?

அல்ல. இது ஒரு தவறான கருத்து எப்போது பார்வைக் குறைபாடு அறியப்பட்டுவிட்டதோ, எப்போது நம் அன்றாட வேலைகளில் ஒரு தடை ஏற்படுகிறதோ, அப்போதே அறுவைச் சிகிச்சை செய்து கொள்ள லாம்.

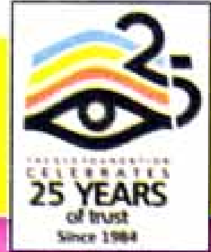
முற்றிப் போனால் கண்ணுக்கும் ஆபத்து. அறுவைச் சிகிச்சையும் கடினமாகி விடும்.



கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்



Supplement to Mangayar Malar December 2010 7

புரை முற்றிய பிறகுதான் அறுவைச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டுமா?

அல்ல. இது ஒரு தவறான கருத்து எப்போது பார்வைக் குறைபாடு அறியப்பட்டுவிட்டதோ, எப்போது நம் அன்றாட வேலைகளில் ஒரு தடை ஏற்படுகிறதோ, அப்போதே அறுவைச் சிகிச்சை செய்து கொள்ள லாம்.

முற்றிப் போனால் கண்ணுக்கும் ஆபத்து. அறுவைச் சிகிச்சையும் கடினமாகி விடும்.



கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்





அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பின் சோடா புட்டி கண்ணாடி அணிய வேண்டியிருக்குமா?

இப்போது அதற்கு அவசியமே இல்லாமல் போய்விட்டது! ஒவ்வொருவருக்கும் ஏற்ற மாதிரி, மிகத் துல்லியமாக பவர் கணக்கிடப்பட்டு, கண்ணுக்குத் தகுந்த லென்ஸ் பொருத்துவதால், கனமான கண்ணாடி அணிய வேண்டிய அவசியமே இல்லை.

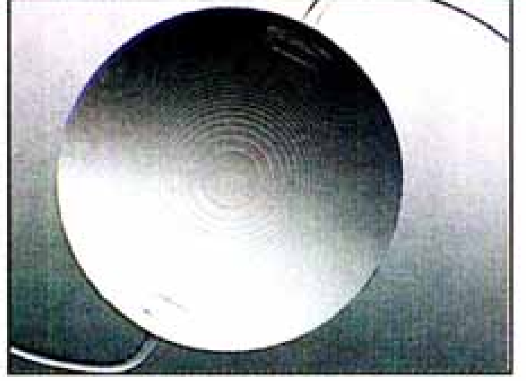
8 Supplement to Mangayar Malar December 2010



அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பின் சோடா புட்டி கண்ணாடி அணிய வேண்டியிருக்குமா?

இப்போது அதற்கு அவசியமே இல்லாமல் போய்விட்டது! ஒவ்வொருவருக்கும் ஏற்ற மாதிரி, மிகத் துல்லியமாக பவர் கணக்கிடப்பட்டு, கண்ணுக்குத் தகுந்த லென்ஸ் பொருத்துவதால், கனமான கண்ணாடி அணிய வேண்டிய அவசியமே இல்லை.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



அப்படியானால் கண்ணாடி போடுவதை முற்றிலும் தவிர்க்க முடியுமா?

நிச்சயம் தவிர்க்க முடியும். சாதாரண மோனோஃபோகல் லென்ஸ் பொருத்திய பிறகு படிக்கவும், எழுதவும் கண்ணாடி தேவைப்படும். நிறைய சிலிண்டர் பவர் இருந்தாலும் தூரப் பார்வைக்கு இலேசான கண்ணாடி தேவைப்படலாம். இப்போது அதையும் தவிர்க்கிற மாதிரி மல்ட்டிஃபோகல் லென்ஸ் வந்து விட்டது. இது நவீன கண்ணாடி போல, பக்க-நடுத்தர-தூரப் பார்வை என எல்லாவற்றுக்கும் பயன்படும். படிப்பதற்கும் கண்ணாடி தேவையில்லை. இதே போல் சிலிண்டர் பவரைத் தவிர்க்க, டாரிக் லென்ஸ் (Toric Lens) இப்போது கிடைக்கிறது.

Supplement to Mangayar Malar December 2010 9



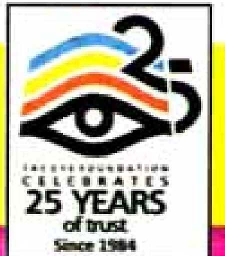
அப்படியானால் கண்ணாடி போடுவதை முற்றிலும் தவிர்க்க முடியுமா?

நிச்சயம் தவிர்க்க முடியும். சாதாரண மோனோஃபோகல் லென்ஸ் பொருத்திய பிறகு படிக்கவும், எழுதவும் கண்ணாடி தேவைப்படும். நிறைய சிலிண்டர் பவர் இருந்தாலும் தூரப் பார்வைக்கு இலேசான கண்ணாடி தேவைப்படலாம். இப்போது அதையும் தவிர்க்கிற மாதிரி மல்ட்டிஃபோகல் லென்ஸ் வந்து விட்டது. இது நவீன கண்ணாடி போல, பக்க-நடுத்தர-தூரப் பார்வை என எல்லாவற்றுக்கும் பயன்படும். படிப்பதற்கும் கண்ணாடி தேவையில்லை. இதே போல் சிலிண்டர் பவரைத் தவிர்க்க, டாரிக் லென்ஸ் (Toric Lens) இப்போது கிடைக்கிறது.

கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்

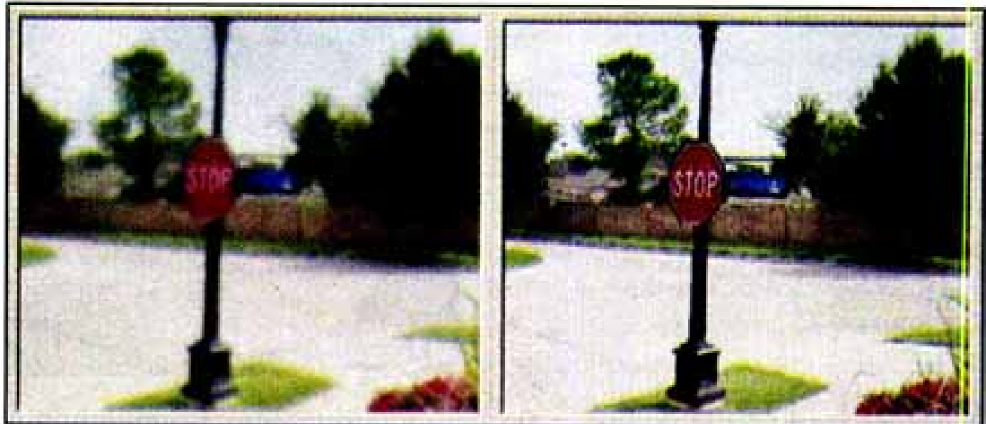




மல்ட்டிஃபோகல் மற்றும் டாரிக் லென்ஸ் தவிர லென்ஸ்களில் வேறு என்ன முன்னேற்றம்?

ஆஸ்ஃபெரிக் (aspheric) இன்ட்ரா ஆக்யுலர் லென்ஸைப் பொருத்தலாம். இதைப் பொருத்திவிட்டால், பார்வைத்திறன் மிகச் சிறப்பாக இருக்கும். எண்பது வயதுக்காரரின் கண் பார்வை கூட, இருபது வயதுக்காரரின் பார்வையைப் போல அத்தனைத் தெளிவாக இருக்கும்.

10 Supplement to Mangayar Malar December 2010



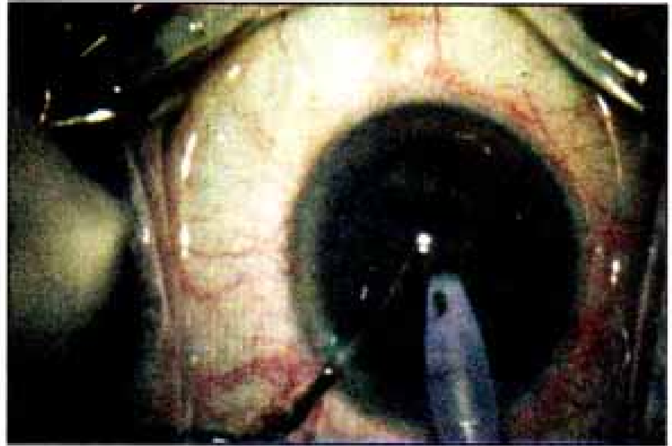
மல்ட்டிஃபோகல் மற்றும் டாரிக் லென்ஸ் தவிர லென்ஸ்களில் வேறு என்ன முன்னேற்றம்?

ஆஸ்ஃபெரிக் (aspheric) இன்ட்ரா ஆக்யுலர் லென்ஸைப் பொருத்தலாம். இதைப் பொருத்திவிட்டால், பார்வைத்திறன் மிகச் சிறப்பாக இருக்கும். எண்பது வயதுக்காரரின் கண் பார்வை கூட, இருபது வயதுக்காரரின் பார்வையைப் போல அத்தனைத் தெளிவாக இருக்கும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

காடராக்ட் அறுவைச் சிகிச்சையிலேயே நவீன சிகிச்சை முறை என்ன?

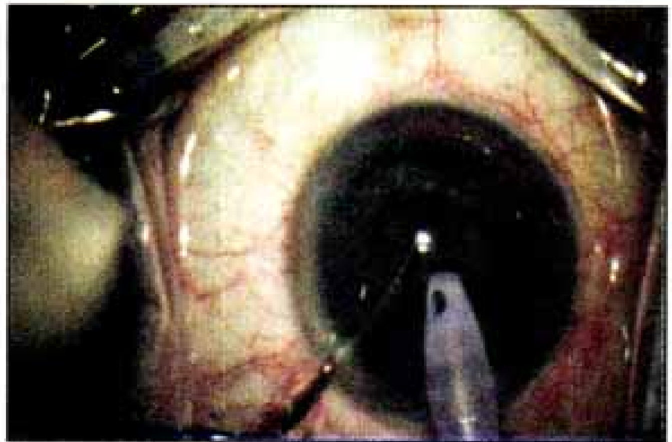
ஃபேகோ எமல்ஸிஃபிகேஷன் என்று அல்ட்ரா சவுண்ட் முறையில், கண் பார்வையை மறைக்கும் புரை அல்லது படலத்தை, சிறு துவாரம் வழியாகக் கரைத்து விட்டு, அதே துவாரம் வழியாகவே லென்ஸைக் கண்ணுக்குள், தையல் இல்லாமல் பொருத்துவது தான் இன்று நவீன காடராக்ட் சிகிச்சை முறை.



Supplement to Mangayar Malar December 2010 11

காடராக்ட் அறுவைச் சிகிச்சையிலேயே நவீன சிகிச்சை முறை என்ன?

ஃபேகோ எமல்ஸிஃபிகேஷன் என்று அல்ட்ரா சவுண்ட் முறையில், கண் பார்வையை மறைக்கும் புரை அல்லது படலத்தை, சிறு துவாரம் வழியாகக் கரைத்து விட்டு, அதே துவாரம் வழியாகவே லென்ஸைக் கண்ணுக்குள், தையல் இல்லாமல் பொருத்துவது தான் இன்று நவீன காடராக்ட் சிகிச்சை முறை.

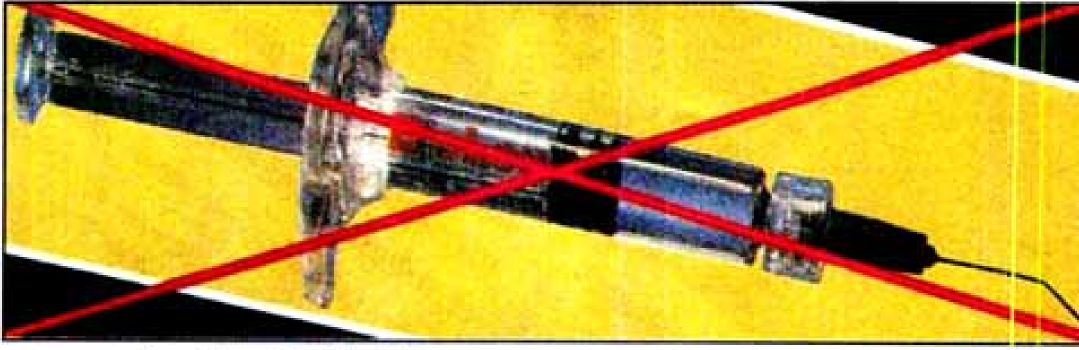


கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்

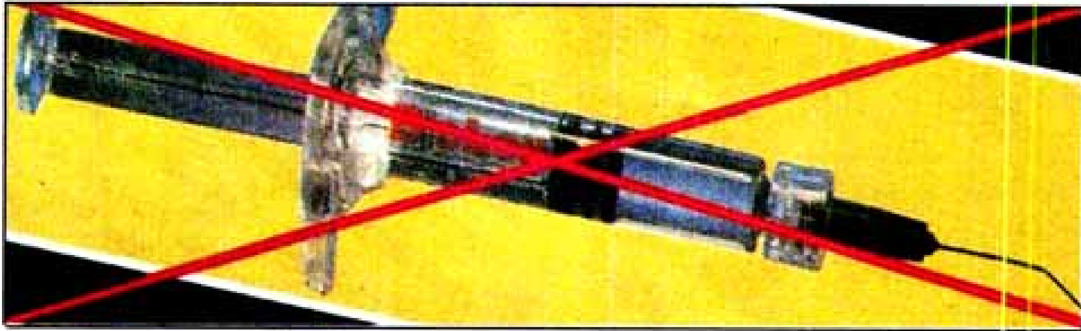




மிகவும் வலிக்குமோ?

இப்போது ஓர் ஊசி கூட இல்லாமல் புரை அறுவைச் சிகிச்சை செய்து வருகிறோம். சொட்டு மருந்து விட்டு, எட்டு முதல் பத்து நிமிடங்களில் முழு அறுவைச் சிகிச்சையும் முடிந்துவிடுகிறது. கண்களுக்குக் கட்டுப் போட வேண்டிய அவசியம் கூடக் கிடையாது!

12 Supplement to Mangayar Malar December 2010



மிகவும் வலிக்குமோ?

இப்போது ஓர் ஊசி கூட இல்லாமல் புரை அறுவைச் சிகிச்சை செய்து வருகிறோம். சொட்டு மருந்து விட்டு, எட்டு முதல் பத்து நிமிடங்களில் முழு அறுவைச் சிகிச்சையும் முடிந்துவிடுகிறது. கண்களுக்குக் கட்டுப் போட வேண்டிய அவசியம் கூடக் கிடையாது!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



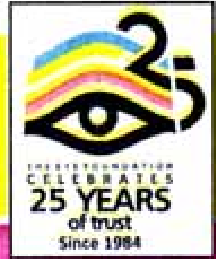
கட்டுப்போட வேண்டாம் - ஆனால் கட்டுப்பாடு ஏதும் உண்டா?

எந்தவிதக் கட்டுப்பாடும் கிடையாது. சாதாரணமாக உணவு உட்கொண்டுவிட்டு, குளித்துவிட்டு, மருத்துவமனைக்குப் போனால், அன்றே சிகிச்சை முடிந்து வீடு திரும்பலாம். உணவு, டிவி பார்ப்பது, கம்ப்யூட்டரில் வேலை செய்வது, வெளியூர்ப் பயணம் என்று எதிலுமே கட்டுப்பாடு கிடையாது. ஆறு வாரங்களுக்குக் கண்ணில் சொட்டு மருந்து விட வேண்டும். இரண்டு வாரங்களுக்குத் தண்ணீர் கண்களில் படாமல் ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மறுநாளில் இருந்தே பழையபடி வேலைகளைப் பார்க்க ஆரம்பித்து விடலாம்.

கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்



Supplement to Mangayar Malar December 2010 13



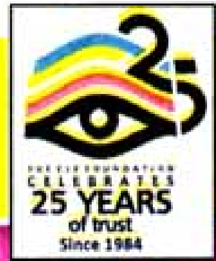
கட்டுப்போட வேண்டாம் - ஆனால் கட்டுப்பாடு ஏதும் உண்டா?

எந்தவிதக் கட்டுப்பாடும் கிடையாது. சாதாரணமாக உணவு உட்கொண்டுவிட்டு, குளித்துவிட்டு, மருத்துவமனைக்குப் போனால், அன்றே சிகிச்சை முடிந்து வீடு திரும்பலாம். உணவு, டிவி பார்ப்பது, கம்ப்யூட்டரில் வேலை செய்வது, வெளியூர்ப் பயணம் என்று எதிலுமே கட்டுப்பாடு கிடையாது. ஆறு வாரங்களுக்குக் கண்ணில் சொட்டு மருந்து விட வேண்டும். இரண்டு வாரங்களுக்குத் தண்ணீர் கண்களில் படாமல் ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மறுநாளில் இருந்தே பழையபடி வேலைகளைப் பார்க்க ஆரம்பித்து விடலாம்.

கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்





இரண்டு கண்களுக்கும் ஒரே நாளில் ஆபரேஷன் செய்யலாமா?

செய்யலாம். என்றாலும், முதலில் ஒரு கண்ணைச் சீராக்கிய பிறகு சற்று இடைவெளி கொடுத்து இரண்டாவது கண்ணை ஆபரேட் செய்வது நலம். பொதுவாக, ஒரு வார இடைவெளி போதுமானது.

14 Supplement to Mangayar Malar December 2010



இரண்டு கண்களுக்கும் ஒரே நாளில் ஆபரேஷன் செய்யலாமா?

செய்யலாம். என்றாலும், முதலில் ஒரு கண்ணைச் சீராக்கிய பிறகு சற்று இடைவெளி கொடுத்து இரண்டாவது கண்ணை ஆபரேட் செய்வது நலம். பொதுவாக, ஒரு வார இடைவெளி போதுமானது.

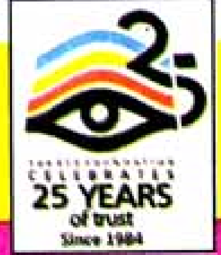
என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

காடராக்ட் அறுவைச் சிகிச்சையில்
என்ன தவறு நேரலாம்?

பத்து நிமிடங்களில் அறுவைச்சிகிச்சை முடிந்து விடுகிறது என்பதற்காக, காடராக்ட் சிகிச்சையைக் குறைவாக மதிப்பிட்டு விடக் கூடாது.

எல்லா முன்னெச்சரிக்கைகளையும் மேற் கொண்டு எல்லா முன்னேற்பாடுகளையும் முறையாகச் செய்து முடித்து, தேர்ந்த கண் மருத்துவரின் உதவியுடன் நவீன முறை அறுவைச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிட்டால், பார்வை போவது உட்பட, பல சிக்கல்கள் ஏற்படக்கூடும்.





Supplement to Mangayar Malar December 2010 15

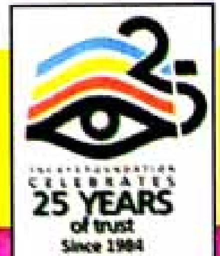
காடராக்ட் அறுவைச் சிகிச்சையில்
என்ன தவறு நேரலாம்?

பத்து நிமிடங்களில் அறுவைச்சிகிச்சை முடிந்து விடுகிறது என்பதற்காக, காடராக்ட் சிகிச்சையைக் குறைவாக மதிப்பிட்டு விடக் கூடாது.

எல்லா முன்னெச்சரிக்கைகளையும் மேற் கொண்டு எல்லா முன்னேற்பாடுகளையும் முறையாகச் செய்து முடித்து, தேர்ந்த கண் மருத்துவரின் உதவியுடன் நவீன முறை அறுவைச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிட்டால், பார்வை போவது உட்பட, பல சிக்கல்கள் ஏற்படக்கூடும்.



கண்ணே, நலமா... 64!
அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்
தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்





மனைவி கண்ணாடி அணிகிறாள். மகளும் கண்ணாடி போட்டுக் கொள்ள வேண்டி வருமா?

ஹெரிடிடரியாக - அதாவது பரம்பரையாக - இப்படிப்பட்ட ரிஃப்ராக்டிவ் எர்ரர் எனும் பார்வைக் குறைபாடு இருந்தால், அதைத் தவிர்க்க முடியாது. அதற்காக, அந்தக் குடும்பத்தில் குழந்தைகள் எல்லோருக்குமே அப்படி வரும் என்று சொல்லவும் முடியாது. ஆனால் இப்படிப்பட்ட குழந்தைகளுக்குப் பரிசோதனை மிகவும் அவசியம். கண்டு கொள்ளாமல் மட்டும் இருந்துவிடக் கூடாது. கண்டுபிடித்து விட்டால் சரிசெய்து விடலாம்.

16 Supplement to Mangayar Malar December 2010



மனைவி கண்ணாடி அணிகிறாள். மகளும் கண்ணாடி போட்டுக் கொள்ள வேண்டி வருமா?

ஹெரிடிடரியாக - அதாவது பரம்பரையாக - இப்படிப்பட்ட ரிஃப்ராக்டிவ் எர்ரர் எனும் பார்வைக் குறைபாடு இருந்தால், அதைத் தவிர்க்க முடியாது. அதற்காக, அந்தக் குடும்பத்தில் குழந்தைகள் எல்லோருக்குமே அப்படி வரும் என்று சொல்லவும் முடியாது. ஆனால் இப்படிப்பட்ட குழந்தைகளுக்குப் பரிசோதனை மிகவும் அவசியம். கண்டு கொள்ளாமல் மட்டும் இருந்துவிடக் கூடாது. கண்டுபிடித்து விட்டால் சரிசெய்து விடலாம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ரிஃப்ராக்டிவ் எர்ரர் என்றால் என்ன?

Myopia Hyperopia Astigmatism

கிட்டப் பார்வை (மையோபியா) அதாவது மைனஸ் பவர்; தூரப் பார்வை (ஹைபரோபியா) அதாவது ப்ளஸ் பவர் இருந்தால் அதை ரிஃப்ராக்டிவ் எர்ரர் என்பார்கள். கிட்டப் பார்வையில் கண்ணின் அளவு பெரிதாக இருக்கும்; தூரப் பார்வையில் கண்ணின் அளவு சிறியதாக இருக்கும். இவை இரண்டும் அல்லாமல், கருவிழியின் வளைவான அமைப்பில், மாறுபாடு இருந்தால் அதன் காரணமாக சிலின்ட்ரிகல் பவர் ஏற்படுகிறது. இதை அஸ்டிக்மாடிஸம் என்பார்கள். இவை எல்லாவற்றுக்குமே மைனஸ் அல்லது ப்ளஸ் கண்ணாடிகளோ, கான்டாக்ட் லென்ஸ்களோ அணியலாம். அல்லது லாசிக் சிகிச்சையும் செய்து கொள்ளலாம்.

கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்



Supplement to Mangayar Malar December 2010 17

ரிஃப்ராக்டிவ் எர்ரர் என்றால் என்ன?

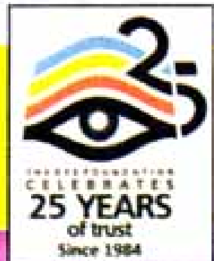
Myopia Hyperopia Astigmatism

கிட்டப் பார்வை (மையோபியா) அதாவது மைனஸ் பவர்; தூரப் பார்வை (ஹைபரோபியா) அதாவது ப்ளஸ் பவர் இருந்தால் அதை ரிஃப்ராக்டிவ் எர்ரர் என்பார்கள். கிட்டப் பார்வையில் கண்ணின் அளவு பெரிதாக இருக்கும்; தூரப் பார்வையில் கண்ணின் அளவு சிறியதாக இருக்கும். இவை இரண்டும் அல்லாமல், கருவிழியின் வளைவான அமைப்பில், மாறுபாடு இருந்தால் அதன் காரணமாக சிலின்ட்ரிகல் பவர் ஏற்படுகிறது. இதை அஸ்டிக்மாடிஸம் என்பார்கள். இவை எல்லாவற்றுக்குமே மைனஸ் அல்லது ப்ளஸ் கண்ணாடிகளோ, கான்டாக்ட் லென்ஸ்களோ அணியலாம். அல்லது லாசிக் சிகிச்சையும் செய்து கொள்ளலாம்.

கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்





நிறைய காரட், கீரை, ஜூஸ் குடித்தால், பார்வைக்குறைபாட்டைத் தவிர்த்து விட முடியுமா?

இது தவறான எண்ணம். காரட் ஜூஸ் குடிப்பது வைட்டமின் அளவில் நல்லது. ஆனால் அதற்கும் ரிஃப்ராக்டிவ் எர்ரர் எனப்படும் பார்வைக் குறைபாட்டுக்கும் எந்தச் சம்பந்தமும் இல்லை. அது ஒரு நோயும் அல்ல. வைட்டமின் குறைபாட்டால் மட்டுமே வருவதுமல்ல. முன் குறிப்பிட்ட மாதிரி பெற்றோர் வழியாக வருவதும் உண்டு. டிவி திரையைப் பார்ப்பதாலும், கம்ப்யூட்டர் கேம்ஸ் பார்ப்பதாலும் மட்டுமே பார்வைக் குறைபாடு வருவதில்லை.

18 Supplement to Mangayar Malar December 2010



நிறைய காரட், கீரை, ஜூஸ் குடித்தால், பார்வைக்குறைபாட்டைத் தவிர்த்து விட முடியுமா?

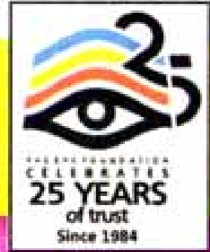
இது தவறான எண்ணம். காரட் ஜூஸ் குடிப்பது வைட்டமின் அளவில் நல்லது. ஆனால் அதற்கும் ரிஃப்ராக்டிவ் எர்ரர் எனப்படும் பார்வைக் குறைபாட்டுக்கும் எந்தச் சம்பந்தமும் இல்லை. அது ஒரு நோயும் அல்ல. வைட்டமின் குறைபாட்டால் மட்டுமே வருவதுமல்ல. முன் குறிப்பிட்ட மாதிரி பெற்றோர் வழியாக வருவதும் உண்டு. டிவி திரையைப் பார்ப்பதாலும், கம்ப்யூட்டர் கேம்ஸ் பார்ப்பதாலும் மட்டுமே பார்வைக் குறைபாடு வருவதில்லை.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

வெள்ளெழுத்துக்கும் இதுவேதான் காரணமா?

நாற்பது வயதுக்கு மேல் பார்வைக் கோளாறு ஏற்படும் போது, அதை சாளேசுவரம் அல்லது வெள்ளெழுத்து என்கிறோம். இது தூரப் பார்வைக் குறைவும் அல்ல, கிட்டப் பார்வை குறைவும் அல்ல. கண்தசைகள் பலவீனம் அடைவதால், இயற்கையாகவே எல்லோருக்கும் உண்டாவதுதான்.





Supplement to Mangayar Malar December 2010 19

வெள்ளெழுத்துக்கும் இதுவேதான் காரணமா?

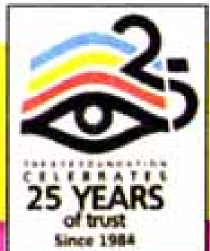
நாற்பது வயதுக்கு மேல் பார்வைக் கோளாறு ஏற்படும் போது, அதை சாளேசுவரம் அல்லது வெள்ளெழுத்து என்கிறோம். இது தூரப் பார்வைக் குறைவும் அல்ல, கிட்டப் பார்வை குறைவும் அல்ல. கண்தசைகள் பலவீனம் அடைவதால், இயற்கையாகவே எல்லோருக்கும் உண்டாவதுதான்.



கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்





நாற்பத்தைந்து வயதாகும் ஒருவர், படிப்பதற்குக் கண்ணாடி போட்டிருக்கிறார். ஆனால் கம்ப்யூட்டரில் வேலை..

படிக்கிற கண்ணாடி போட்டுக் கொண்டால் மட்டுமே போதுமான கரெக்ஷன் செய்துவிட்டதாகச் சொல்ல முடியாது. ஏனென்றால் அது கம்ப்யூட்டர் பணிக்குத் தொடர்பு இல்லாதது. கம்ப்யூட்டர் திரை அருகிலும் இல்லை, தூரத்திலும் இல்லை. அதனால், அணிந்திருக்கும் படிப்பதற்கான கண்ணாடி மட்டுமே பயன்படாது. கிட்டப் பார்வை- தூரப் பார்வை இரண்டுக்குமே இடைபட்ட குறைபாட்டுக்கு பிராக்ரஸிவ் கண்ணாடிதான் சிறந்தத் தேர்வு.

20 Supplement to Mangayar Malar December 2010



நாற்பத்தைந்து வயதாகும் ஒருவர், படிப்பதற்குக் கண்ணாடி போட்டிருக்கிறார். ஆனால் கம்ப்யூட்டரில் வேலை..

படிக்கிற கண்ணாடி போட்டுக் கொண்டால் மட்டுமே போதுமான கரெக்ஷன் செய்துவிட்டதாகச் சொல்ல முடியாது. ஏனென்றால் அது கம்ப்யூட்டர் பணிக்குத் தொடர்பு இல்லாதது. கம்ப்யூட்டர் திரை அருகிலும் இல்லை, தூரத்திலும் இல்லை. அதனால், அணிந்திருக்கும் படிப்பதற்கான கண்ணாடி மட்டுமே பயன்படாது. கிட்டப் பார்வை- தூரப் பார்வை இரண்டுக்குமே இடைபட்ட குறைபாட்டுக்கு பிராக்ரஸிவ் கண்ணாடிதான் சிறந்தத் தேர்வு.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

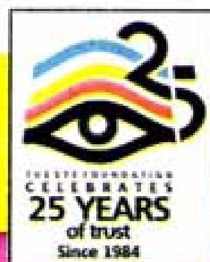
கம்ப்யூட்டர் விஷன் சிண்ட்ரோம் என்கிறார்களே, அப்படி என்றால் என்ன?



நாம் அச்சில் படிப்பது போன்ற எழுத்துக்கள் அல்ல, கம்ப்யூட்டர் திரையில் பார்ப்பது. கம்ப்யூட்டர் எழுத்து, பல புள்ளிகள் சேர்ந்து உருவான எழுத்து. இதை 'பிக்ஸெல்' என்பார்கள். இதைப்பார்த்துக் கொண்டே இருக்கும் போது அதிலிருந்து பார்வை விலகி (driftஆகி) விடும். மறுபடி மறுபடி ஃபோகஸ் செய்ய வேண்டியிருக்கும். அப்படிச் செய்யும்போது பாதிப்பு ஏற்படுவதால் வலி உண்டாகிறது.

கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்
தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்



Supplement to Mangayar Malar December 2010 21

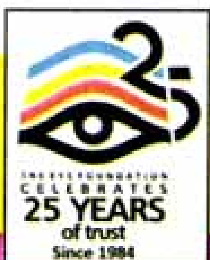
கம்ப்யூட்டர் விஷன் சிண்ட்ரோம் என்கிறார்களே, அப்படி என்றால் என்ன?

நாம் அச்சில் படிப்பது போன்ற எழுத்துக்கள் அல்ல, கம்ப்யூட்டர் திரையில் பார்ப்பது. கம்ப்யூட்டர் எழுத்து, பல புள்ளிகள் சேர்ந்து உருவான எழுத்து. இதை 'பிக்ஸெல்' என்பார்கள். இதைப்பார்த்துக் கொண்டே இருக்கும் போது அதிலிருந்து பார்வை விலகி (driftஆகி) விடும். மறுபடி மறுபடி ஃபோகஸ் செய்ய வேண்டியிருக்கும். அப்படிச் செய்யும்போது பாதிப்பு ஏற்படுவதால் வலி உண்டாகிறது.

கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்
தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்







பையன் கம்ப்யூட்டர் கேம்ஸ் பார்த்துக் கொண்டே இருந்துவிட்டு, அரை மணி கழித்து, தலை வலிக்கிறது என்கிறான். கம்ப்யூட்டர் திரையைப் பார்த்துக் கொண்டே இருப்பதால் இப்படி தலைவலி வருகிறதா?

ஓரளவுக்கு இது கம்ப்யூட்டர் திரையின் ஒளியால் ஏற்படும் பாதிப்புத்தான். ஆனால், நவீன எல்சிடி திரையுள்ள கம்ப்யூட்டரில், இந்த ஒளியின் அதீத பாதிப்பு வரும் வாய்ப்பு குறைவு. கண்ணில் பவர் காரணமாகவோ, கண் தசை பலவீனத்தின் காரணமாகவோ இது ஏற்படலாம். அப்போதும் இம்மாதிரி அறிகுறி தெரியலாம். ஆனால் காரணம் என்ன என்று கண்டுபிடிக்க, செக்-அப் செய்து கொள்வது நல்லது.

22 Supplement to Mangayar Malar December 2010



பையன் கம்ப்யூட்டர் கேம்ஸ் பார்த்துக் கொண்டே இருந்துவிட்டு, அரை மணி கழித்து, தலை வலிக்கிறது என்கிறான். கம்ப்யூட்டர் திரையைப் பார்த்துக் கொண்டே இருப்பதால் இப்படி தலைவலி வருகிறதா?

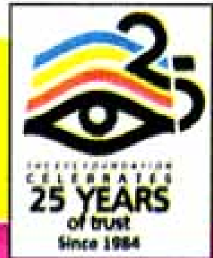
ஓரளவுக்கு இது கம்ப்யூட்டர் திரையின் ஒளியால் ஏற்படும் பாதிப்புத்தான். ஆனால், நவீன எல்சிடி திரையுள்ள கம்ப்யூட்டரில், இந்த ஒளியின் அதீத பாதிப்பு வரும் வாய்ப்பு குறைவு. கண்ணில் பவர் காரணமாகவோ, கண் தசை பலவீனத்தின் காரணமாகவோ இது ஏற்படலாம். அப்போதும் இம்மாதிரி அறிகுறி தெரியலாம். ஆனால் காரணம் என்ன என்று கண்டுபிடிக்க, செக்-அப் செய்து கொள்வது நல்லது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



கம்ப்யூட்டர் விஷன் சின்ட்ரோம் வந்தால் எப்படி குணப்படுத்துவது?

கம்ப்யூட்டரில் வேலை செய்பவர்கள் கண்களை, அந்தத் திரையின் அதீத ஒளி (க்ளேர்) பாதிக்கும். இடையிடையே சிறு இடைவெளி கொடுத்துப் பணியைச் செய்யலாம். தொடர்ந்து 8 முதல் 10 மணி நேரம் இடைவிடாமல் கம்ப்யூட்டர் திரையைப் பார்ப்பதைத் தவிர்க்கலாம். மேலும், சரியான தூரத்திலும், சரியான நிலையிலும் அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும். (படத்தில் காட்டியபடி) இப்போது கண்களுக்குத் தேவையான லூப்ரிகன்ட் ட்ராப்ஸ் கடைகளில் கிடைக்கிறது. அதைப் பயன்படுத்தலாம்.



Supplement to Mangayar Malar December 2010 23



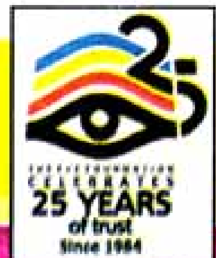
கம்ப்யூட்டர் விஷன் சின்ட்ரோம் வந்தால் எப்படி குணப்படுத்துவது?

கம்ப்யூட்டரில் வேலை செய்பவர்கள் கண்களை, அந்தத் திரையின் அதீத ஒளி (க்ளேர்) பாதிக்கும். இடையிடையே சிறு இடைவெளி கொடுத்துப் பணியைச் செய்யலாம். தொடர்ந்து 8 முதல் 10 மணி நேரம் இடைவிடாமல் கம்ப்யூட்டர் திரையைப் பார்ப்பதைத் தவிர்க்கலாம். மேலும், சரியான தூரத்திலும், சரியான நிலையிலும் அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும். (படத்தில் காட்டியபடி) இப்போது கண்களுக்குத் தேவையான லூப்ரிகன்ட் ட்ராப்ஸ் கடைகளில் கிடைக்கிறது. அதைப் பயன்படுத்தலாம்.

கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை. திருப்பூர்





தலைவலி என்று சிலர் கண் பரிசோதனை செய்து கொள்கிறார்களே?

எல்லா தலைவலிகளுக்குமே காரணம் கண் என்று எண்ணிவிடக் கூடாது. அதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம். முன்பு கூறியது போல, கண்ணின் தசை பலம் குறைந்து போனதும் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். கண்ணில் பவர் குறைபாடு இருந்தால் கண்ணாடி அவசியம். எனவே, கண்களைப் பரிசோதித்தபின், காரணம் அறிந்து, சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

24 Supplement to Mangayar Malar December 2010



தலைவலி என்று சிலர் கண் பரிசோதனை செய்து கொள்கிறார்களே?

எல்லா தலைவலிகளுக்குமே காரணம் கண் என்று எண்ணிவிடக் கூடாது. அதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம். முன்பு கூறியது போல, கண்ணின் தசை பலம் குறைந்து போனதும் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். கண்ணில் பவர் குறைபாடு இருந்தால் கண்ணாடி அவசியம். எனவே, கண்களைப் பரிசோதித்தபின், காரணம் அறிந்து, சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



ஒரு பெண்ணுக்கு 14 வயதாகிறது. தடிமனான கண்ணாடி அணிந்திருக்கிறாள். அது வேண்டாம் என்கிறாள். என்ன செய்வது?

லேசர் சிகிச்சை மூலம் பார்வையைத் திருத்த, 18 வயதாக வேண்டும். அதுவரை பொறுத்திருக்க வேண்டியதுதான். ஏனெனில் 18 வயது வரை கண்கள் வளர்ந்து பவர் மாறுவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. ஆனால் இன்னோர் எளிய வழி காண்டாக்ட் லென்ஸ் அணிவது. இப்போது மிக நவீன காண்டாக்ட் லென்ஸ்கள் கிடைக்கின்றன. வருடத்துக்கு ஒருமுறை அணிவது, மாதத்துக்கு ஒரு முறை அணிவது, வாரத்துக்கு ஒருமுறை அணிவது, ஏன்-தினசரி ஒருமுறை அணிந்துகொள்ளக்கூடிய அளவுக்கு காண்டாக்ட் லென்ஸ்கள் வந்துவிட்டன. வசதிக்கு ஏற்ப அணியலாம்.



கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

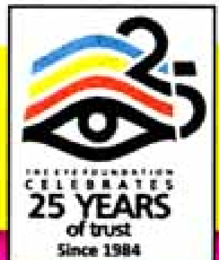
தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்

Supplement to Mangayar Malar December 2010 25



ஒரு பெண்ணுக்கு 14 வயதாகிறது. தடிமனான கண்ணாடி அணிந்திருக்கிறாள். அது வேண்டாம் என்கிறாள். என்ன செய்வது?

லேசர் சிகிச்சை மூலம் பார்வையைத் திருத்த, 18 வயதாக வேண்டும். அதுவரை பொறுத்திருக்க வேண்டியதுதான். ஏனெனில் 18 வயது வரை கண்கள் வளர்ந்து பவர் மாறுவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. ஆனால் இன்னோர் எளிய வழி காண்டாக்ட் லென்ஸ் அணிவது. இப்போது மிக நவீன காண்டாக்ட் லென்ஸ்கள் கிடைக்கின்றன. வருடத்துக்கு ஒருமுறை அணிவது, மாதத்துக்கு ஒரு முறை அணிவது, வாரத்துக்கு ஒருமுறை அணிவது, ஏன்-தினசரி ஒருமுறை அணிந்துகொள்ளக்கூடிய அளவுக்கு காண்டாக்ட் லென்ஸ்கள் வந்துவிட்டன. வசதிக்கு ஏற்ப அணியலாம்.



கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்



க்ளகோமா என்றால் என்ன?

கண்ணின் முன் பாகம் அக்வஸ் எனும் நிறமற்ற திரவத்தால் நிரம்பியுள்ளது. இது கண்ணுக்குள் இருக்கிற பாப்பா மற்றும் லென்சுக்குத் தேவையான சக்தியை அளிக்கிறது. இது கண்ணுக்குள்ளேயே உற்பத்தியாகி, சல்லடை போன்ற வழி மூலம் வெளியேறுகிறது. இந்த திரவம் உற்பத்தி ஆகிற அளவும், வெளியேறும் அளவும் சமமாக இருந்தால்தான் கண் அழுத்தம் (பிரஷர்) சரியான அளவில் இருக்கும்.

26 Supplement to Mangayar Malar December 2010



க்ளகோமா என்றால் என்ன?

கண்ணின் முன் பாகம் அக்வஸ் எனும் நிறமற்ற திரவத்தால் நிரம்பியுள்ளது. இது கண்ணுக்குள் இருக்கிற பாப்பா மற்றும் லென்சுக்குத் தேவையான சக்தியை அளிக்கிறது. இது கண்ணுக்குள்ளேயே உற்பத்தியாகி, சல்லடை போன்ற வழி மூலம் வெளியேறுகிறது. இந்த திரவம் உற்பத்தி ஆகிற அளவும், வெளியேறும் அளவும் சமமாக இருந்தால்தான் கண் அழுத்தம் (பிரஷர்) சரியான அளவில் இருக்கும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

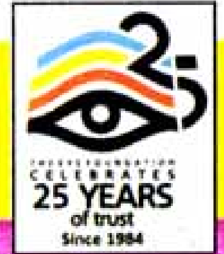


அந்த அழுத்தம் அதிகமானால்?

அழுத்தம் அதிகமாவதால் வருவதுதான் க்ளகோமா. கண்ணில் அந்தத் திரவத்தின் அழுத்தம் அதிகமாகி, கண்ணுக்குள்ளே இருக்கும் நரம்பை (ஆப்டிக்நெர்வ்) பாதிக்கும்போது க்ளகோமா உண்டாகிறது. க்ளகோமாவால் ஏற்படும் பார்வை இழப்பு நிரந்தரமானது. அதுதான் இந்த நோயிலுள்ள அபாயம். இதை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்
தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்



Supplement to Mangayar Malar December 2010 27

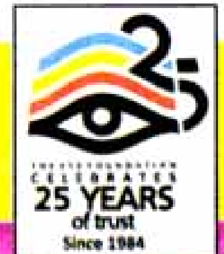


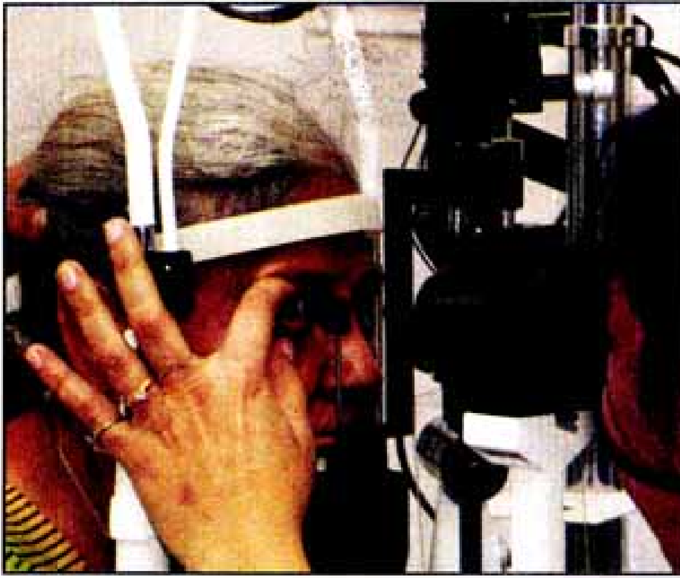
அந்த அழுத்தம் அதிகமானால்?

அழுத்தம் அதிகமாவதால் வருவதுதான் க்ளகோமா. கண்ணில் அந்தத் திரவத்தின் அழுத்தம் அதிகமாகி, கண்ணுக்குள்ளே இருக்கும் நரம்பை (ஆப்டிக்நெர்வ்) பாதிக்கும்போது க்ளகோமா உண்டாகிறது. க்ளகோமாவால் ஏற்படும் பார்வை இழப்பு நிரந்தரமானது. அதுதான் இந்த நோயிலுள்ள அபாயம். இதை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்
தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்

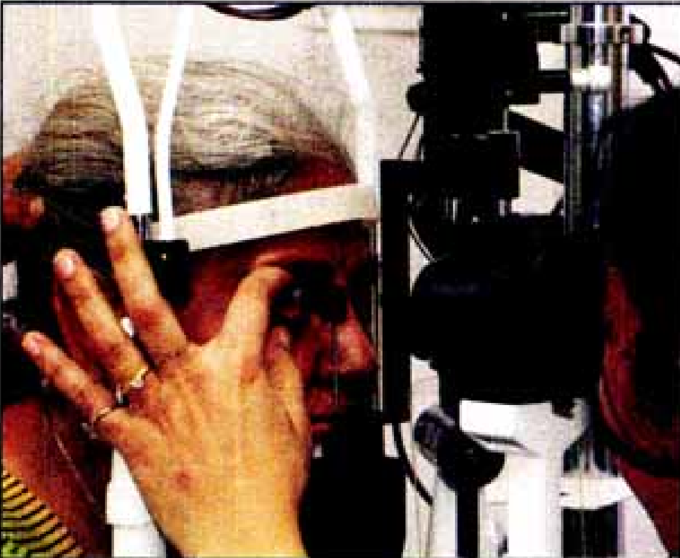




க்ளகோமா எந்த வயதிலும் வருமா?

எந்த வயதிலும் வரலாம் என்பது மட்டுமல்ல. பிறவியிலும் கூட வரலாம். க்ளகோமா நடுவயதிலும் அதற்குப் பின்னரும் வருவதற்கு வாய்ப்பு அதிகம். பாதுகாப்பாக இருக்க, 40 வயதுக்கு மேல் ஆனால் வருடத்துக்கு ஒருமுறை கண் அழுத்தத்தை (பிரஷர்) செக்-அப் செய்து கொள்வது நல்லது. அப்போதுதான் கண்டுபிடித்த நிலையிலேயே தடுத்து நிறுத்த முடியும்.

28 Supplement to Mangayar Malar December 2010



க்ளகோமா எந்த வயதிலும் வருமா?

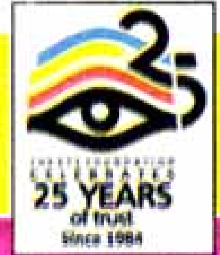
எந்த வயதிலும் வரலாம் என்பது மட்டுமல்ல. பிறவியிலும் கூட வரலாம். க்ளகோமா நடுவயதிலும் அதற்குப் பின்னரும் வருவதற்கு வாய்ப்பு அதிகம். பாதுகாப்பாக இருக்க, 40 வயதுக்கு மேல் ஆனால் வருடத்துக்கு ஒருமுறை கண் அழுத்தத்தை (பிரஷர்) செக்-அப் செய்து கொள்வது நல்லது. அப்போதுதான் கண்டுபிடித்த நிலையிலேயே தடுத்து நிறுத்த முடியும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

யாருக்கெல்லாம் க்ளகோமா வர வாய்ப்பு அதிகம்?

ஸ்டீராய்ட்ஸ் மருந்து சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு, டயபடீஸ் நோய் இருப்பவர்களுக்கு, அதிகமான மைனஸ் பவர் உள்ளவர்களுக்கு, குடும்பத்தில் பரம்பரையாக க்ளகோமா இருப்பவர்களுக்கு. இவர்கள் கட்டாயம் வருடம்தோறும் கண் அழுத்தத்தைப் பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும். கண்ணில் அடிபட்டு, நீர் போகும் பாதையில் அடைப்பு ஏற்பட்டாலும் க்ளகோமா வரலாம்.





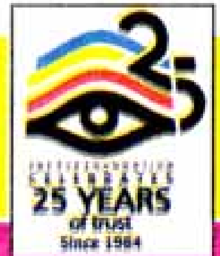
Supplement to Mangayar Malar December 2010 29

யாருக்கெல்லாம் க்ளகோமா வர வாய்ப்பு அதிகம்?

ஸ்டீராய்ட்ஸ் மருந்து சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு, டயபடீஸ் நோய் இருப்பவர்களுக்கு, அதிகமான மைனஸ் பவர் உள்ளவர்களுக்கு, குடும்பத்தில் பரம்பரையாக க்ளகோமா இருப்பவர்களுக்கு. இவர்கள் கட்டாயம் வருடம்தோறும் கண் அழுத்தத்தைப் பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும். கண்ணில் அடிபட்டு, நீர் போகும் பாதையில் அடைப்பு ஏற்பட்டாலும் க்ளகோமா வரலாம்.



கண்ணே, நலமா... 64!
அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்
தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்



க்ளகோமா



க்ளகோமாவால் முழுப் பார்வையையும் இழந்து விடும் அபாயம் உண்டா?

கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டால், நிச்சயம் உண்டு. இன்ட்ரா ஆக்யுலர் பிரஷர் அதிகமானால் இது ஏற்படுகிறது. அப்போது கண் நரம்பு செயலிழந்து போய், முழுப் பார்வை இழப்பு ஏற்பட்டு விடுகிறது. அதனால்தான் இதை 'சைலன்ட் விஷன் ஸ்டீலர்' என்கிறார்கள். முன்னெச்சரிக்கையாக இருந்தால்தான் அதிலிருந்து தப்பிக்க முடியும்.

30 Supplement to Mangayar Malar December 2010

க்ளகோமா



க்ளகோமாவால் முழுப் பார்வையையும் இழந்து விடும் அபாயம் உண்டா?

கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டால், நிச்சயம் உண்டு. இன்ட்ரா ஆக்யுலர் பிரஷர் அதிகமானால் இது ஏற்படுகிறது. அப்போது கண் நரம்பு செயலிழந்து போய், முழுப் பார்வை இழப்பு ஏற்பட்டு விடுகிறது. அதனால்தான் இதை 'சைலன்ட் விஷன் ஸ்டீலர்' என்கிறார்கள். முன்னெச்சரிக்கையாக இருந்தால்தான் அதிலிருந்து தப்பிக்க முடியும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

க்ளகோமா வந்தவர்கள் எப்போது செக்-அப் செய்து கொள்ள வேண்டும்?

4-5 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை. அதாவது, டயபடீஸ் வந்தவர்கள் மாதிரி, அடிக்கடி செக்-அப் செய்து கொண்டாக வேண்டும். சொட்டு மருந்து மட்டுமே போதாது. அதில் பலன் கிடைக்காதபோது, அழுத்தம் கட்டுப்படாவிட்டால், அறுவைச் சிகிச்சையோ, லேசர் சிகிச்சையோ தேவைப்படும்.



Supplement to Mangayar Malar December 2010 31

க்ளகோமா வந்தவர்கள் எப்போது செக்-அப் செய்து கொள்ள வேண்டும்?

4-5 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை. அதாவது, டயபடீஸ் வந்தவர்கள் மாதிரி, அடிக்கடி செக்-அப் செய்து கொண்டாக வேண்டும். சொட்டு மருந்து மட்டுமே போதாது. அதில் பலன் கிடைக்காதபோது, அழுத்தம் கட்டுப்படாவிட்டால், அறுவைச் சிகிச்சையோ, லேசர் சிகிச்சையோ தேவைப்படும்.



கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்





பிறந்த குழந்தைக்கு க்ளகோமா வருமா?

வர வாய்ப்பு இருக்கிறது. கருவிழி பெரிதாக இருந்து கண்ணில் நீர் வரும். கண் கூச்சம் அதிகமாக இருக்கும். இவை க்ளகோமாவின் அறிகுறிகள். கண் டாக்டரிடம் காண்பித்து கண்ணில் அழுத்தம் (பிரஷர்) எவ்வளவு இருக்கிறது என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு அதற்குத் தகுந்த சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

32 Supplement to Mangayar Malar December 2010



பிறந்த குழந்தைக்கு க்ளகோமா வருமா?

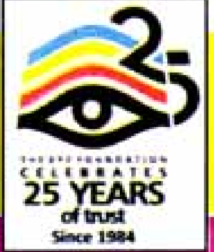
வர வாய்ப்பு இருக்கிறது. கருவிழி பெரிதாக இருந்து கண்ணில் நீர் வரும். கண் கூச்சம் அதிகமாக இருக்கும். இவை க்ளகோமாவின் அறிகுறிகள். கண் டாக்டரிடம் காண்பித்து கண்ணில் அழுத்தம் (பிரஷர்) எவ்வளவு இருக்கிறது என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு அதற்குத் தகுந்த சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



குழந்தைக்கு மாறுகண் இருந்தால் அதிர்ஷ்டம் என்று சிலர் நம்புகிறார்களே?

தவறு. ஆரம்ப நிலையிலேயே சிகிச்சை செய்து பார்வையைச் சீர்செய்ய வேண்டும். அழகுக்காக மட்டுமல்லாமல், இரு கண்களிலும் சமமான பார்வை இருக்க வேண்டும் என்பதற்காகவே இந்தச் சிகிச்சை அவசியம்.



Supplement to Mangayar Malar December 2010 33



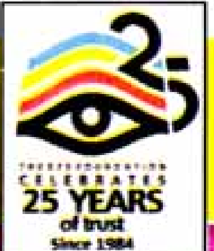
குழந்தைக்கு மாறுகண் இருந்தால் அதிர்ஷ்டம் என்று சிலர் நம்புகிறார்களே?

தவறு. ஆரம்ப நிலையிலேயே சிகிச்சை செய்து பார்வையைச் சீர்செய்ய வேண்டும். அழகுக்காக மட்டுமல்லாமல், இரு கண்களிலும் சமமான பார்வை இருக்க வேண்டும் என்பதற்காகவே இந்தச் சிகிச்சை அவசியம்.

கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்





டயபடீஸ் வந்தால் கண்கள் பாதிக்கப்படுமா? எந்தவித அறிகுறியும் தெரியாதா?

எத்தனை வருடங்களாக சர்க்கரை நோய் இருந்து வந்திருக்கிறது என்று தெரிய வேண்டும். டயபடீஸ் பாதிப்பு பல வருடங்கள் இருந்தால் அதனால் கண்கள் பாதிக்கப்பட வாய்ப்பு அதிகம். இருபது வருடமாக என்றால், நிச்சயமாகப் பாதிப்பு இருக்கும். டயபடீஸ் வந்து கண்கள் பாதிக்கப்படுவதை, டயபடிக் ரெடினோபதி என்பார்கள். அதற்கு டயபடீஸ் மருத்துவரை மட்டுமே அணுகினால் போதாது. விழித்துறைப் பிரிவில் தேர்ந்த கண் மருத்துவரையும் வருடத்துக்கு ஒருதடவையாவது பார்க்க வேண்டும்.

34 Supplement to Mangayar Malar December 2010



டயபடீஸ் வந்தால் கண்கள் பாதிக்கப்படுமா? எந்தவித அறிகுறியும் தெரியாதா?

எத்தனை வருடங்களாக சர்க்கரை நோய் இருந்து வந்திருக்கிறது என்று தெரிய வேண்டும். டயபடீஸ் பாதிப்பு பல வருடங்கள் இருந்தால் அதனால் கண்கள் பாதிக்கப்பட வாய்ப்பு அதிகம். இருபது வருடமாக என்றால், நிச்சயமாகப் பாதிப்பு இருக்கும். டயபடீஸ் வந்து கண்கள் பாதிக்கப்படுவதை, டயபடிக் ரெடினோபதி என்பார்கள். அதற்கு டயபடீஸ் மருத்துவரை மட்டுமே அணுகினால் போதாது. விழித்துறைப் பிரிவில் தேர்ந்த கண் மருத்துவரையும் வருடத்துக்கு ஒருதடவையாவது பார்க்க வேண்டும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

கண்ணில் ரெட்டினா பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறது என்று எப்படி அறிந்து கொள்வது?

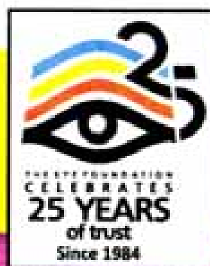
மேற்படி கண் மருத்துவர் பரிசோதனை செய்யும்போது கண்டறிந்து சொல்லி விடுவார். அந்தச் சில பரிசோதனைகளில் ஆஞ்சியோகிராமும் அடங்கும். அடுத்ததாக OCT மூலம், எந்த அளவுக்குக் கண்கள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன என்று அறியலாம். பாதிப்புக் குறைவாக இருந்தால் லேசரில் சரிசெய்யலாம். அதிகமாக இருந்தால் அறுவைச் சிகிச்சை. இதை விட்ரக்டமி என்பார்கள்.



கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்



Supplement to Mangayar Malar December 2010 35

கண்ணில் ரெட்டினா பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறது என்று எப்படி அறிந்து கொள்வது?

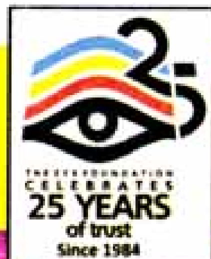
மேற்படி கண் மருத்துவர் பரிசோதனை செய்யும்போது கண்டறிந்து சொல்லி விடுவார். அந்தச் சில பரிசோதனைகளில் ஆஞ்சியோகிராமும் அடங்கும். அடுத்ததாக OCT மூலம், எந்த அளவுக்குக் கண்கள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன என்று அறியலாம். பாதிப்புக் குறைவாக இருந்தால் லேசரில் சரிசெய்யலாம். அதிகமாக இருந்தால் அறுவைச் சிகிச்சை. இதை விட்ரக்டமி என்பார்கள்.



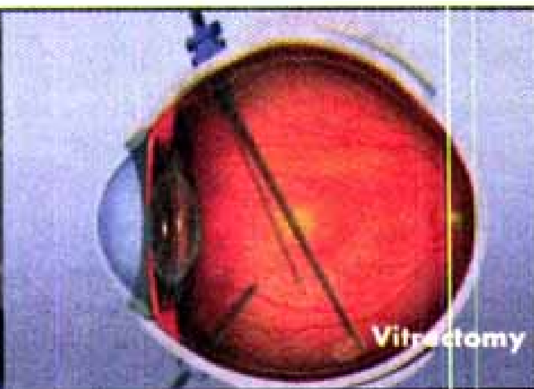
கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்



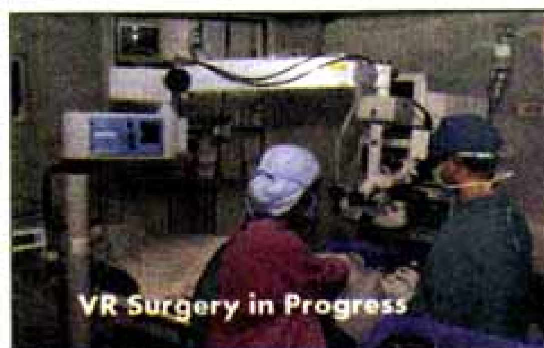


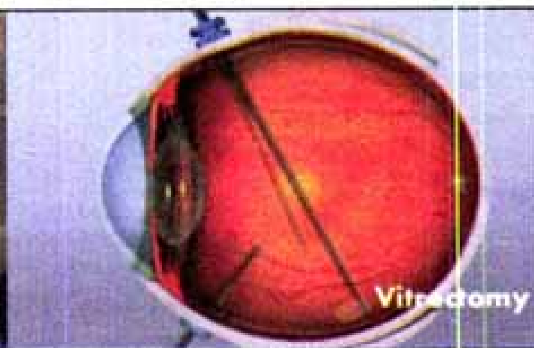


டயபடீஸ் வந்து பாதிக்கப்பட்ட அல்லது ரெடினல் டிடாச்மென்ட் ஆனதை சரிசெய்ய முடியுமா?

முடியும். இது மிக நவீன தொழில்நுட்பத்துடன் செய்யப்படும் சிகிச்சை. இதை 23-G விட்ரக்டமி என்பார்கள். இதில் தையல்களே இருக்காது. நேரமும் குறைவாகவே ஆகும். விரைவாகச் செய்துவிடலாம். அதனால் அறுவைச் சிகிச்சையின் பலன் இன்னும் நன்றாகவும், பாதுகாப்பாகவும் இருக்கும்.

36 Supplement to Mangayar Malar December 2010





டயபடீஸ் வந்து பாதிக்கப்பட்ட அல்லது ரெடினல் டிடாச்மென்ட் ஆனதை சரிசெய்ய முடியுமா?

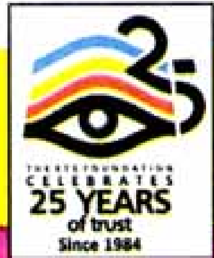
முடியும். இது மிக நவீன தொழில்நுட்பத்துடன் செய்யப்படும் சிகிச்சை. இதை 23-G விட்ரக்டமி என்பார்கள். இதில் தையல்களே இருக்காது. நேரமும் குறைவாகவே ஆகும். விரைவாகச் செய்துவிடலாம். அதனால் அறுவைச் சிகிச்சையின் பலன் இன்னும் நன்றாகவும், பாதுகாப்பாகவும் இருக்கும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

அதிக ரத்த அழுத்தம் (ஹை பிளட் பிரஷர்) கூடக் கண்ணைப் பாதிக்குமா?

ஆம். கண் நரம்பைப் பாதிக்கும். ரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டு சீரியஸ் ஆனால், கண் பார்வை போய்விடும் அபாயமும் இருக்கிறது. கண்ணி லுள்ள ரத்தநாளங்கள் மூடிக் கொள் ளும் அபாயம் அதிகமாகிறது. எனவே உயர் ரத்த அழுத்த நோயாளிகள் முறையாக அவ்வப்போது செக்-அப் செய்து கொள்வது அவசியம்.



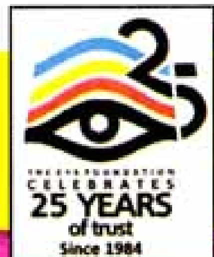


Supplement to Mangayar Malar December 2010 37

அதிக ரத்த அழுத்தம் (ஹை பிளட் பிரஷர்) கூடக் கண்ணைப் பாதிக்குமா?

ஆம். கண் நரம்பைப் பாதிக்கும். ரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டு சீரியஸ் ஆனால், கண் பார்வை போய்விடும் அபாயமும் இருக்கிறது. கண்ணி லுள்ள ரத்தநாளங்கள் மூடிக் கொள் ளும் அபாயம் அதிகமாகிறது. எனவே உயர் ரத்த அழுத்த நோயாளிகள் முறையாக அவ்வப்போது செக்-அப் செய்து கொள்வது அவசியம்.





கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்



வயதாவதன் காரணமாக கண் விழித்திரை பாதிக்கப்படுமா?

வயதாவதால் விழித்திரையில் பார்வைக்கு மிக முக்கியமான மேக்குலா என்ற பகுதியில் சில பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். இதை Age Related Macular Degeneration (ARMD) என்பார்கள். இது மேக்குலாவில் உள்ள செல்கள் வளர்ச்சி அடையாமல் உயிரிழந்து போகிற போது உண்டாகிறது. 60-70 வயதுகளில் மேக்குலா செல்கள் முழு வளர்ச்சி அடையும் முன்பே உயிரிழப்பதும், புது ரத்தக் குழாய்கள் வழியே ரத்தமோ, திரவமோ கசிவதும் சற்று சீரியஸான பிரச்னைதான்.

ஃபோட்டோ கோயாகுலேஷன் மூலம், விழித்திரையில் உருவாகும் புதிய ரத்தக் குழாய்களை அழிக்க அல்லது செயல் இழக்கச் செய்யலாம். இதற்கும் கண்ணுக்குள் ஊசி மருந்து செலுத்தி குணப்படுத்தலாம்.

38 Supplement to Mangayar Malar December 2010

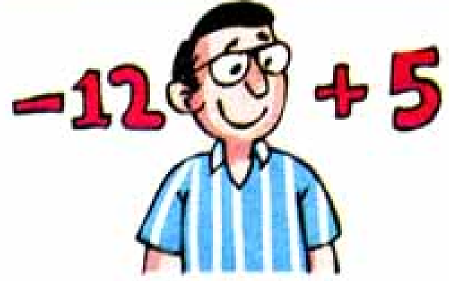


வயதாவதன் காரணமாக கண் விழித்திரை பாதிக்கப்படுமா?

வயதாவதால் விழித்திரையில் பார்வைக்கு மிக முக்கியமான மேக்குலா என்ற பகுதியில் சில பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். இதை Age Related Macular Degeneration (ARMD) என்பார்கள். இது மேக்குலாவில் உள்ள செல்கள் வளர்ச்சி அடையாமல் உயிரிழந்து போகிற போது உண்டாகிறது. 60-70 வயதுகளில் மேக்குலா செல்கள் முழு வளர்ச்சி அடையும் முன்பே உயிரிழப்பதும், புது ரத்தக் குழாய்கள் வழியே ரத்தமோ, திரவமோ கசிவதும் சற்று சீரியஸான பிரச்னைதான்.

ஃபோட்டோ கோயாகுலேஷன் மூலம், விழித்திரையில் உருவாகும் புதிய ரத்தக் குழாய்களை அழிக்க அல்லது செயல் இழக்கச் செய்யலாம். இதற்கும் கண்ணுக்குள் ஊசி மருந்து செலுத்தி குணப்படுத்தலாம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



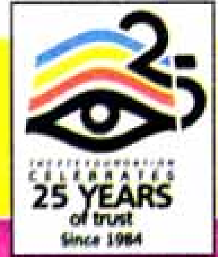
கண் பார்வையின் தரத்தை உயர்த்த முடியுமா?

முடியும். மையோபியா (கிட்டப் பார்வை), ஹைபரோபியா (தூரப் பார்வை) அஸ்டிக்மாடிஸம் (கோளவடிவக் கருவிழி) ஆகிய குறைபாடுகளைப் போக்க, லாசிக் சையாப்டிக்ஸ் முறை சிகிச்சை இருக்கிறது. லாசிக் முறையில் மைனஸ் 2 முதல் மைனஸ் 12 வரையும், +1 முதல் +5 வரையும், அஸ்டிக்மாடிஸ கோளாறில் மைனஸ் 5 முதல் + 8 வரை சிலின்ட்ரிகல் பவரையும் சரிசெய்து விடலாம். இந்த மைனஸ், ப்ளஸ் குறைபாடுகள் தவிர, நம் கண்களில் 'ஹையர் ஆர்டர் அபரேஷன்' இருக்கும்பட்சத்தில், ஸையாப்டிக்ஸ் பயன்படுத்தி இந்த 'ஹையர் ஆர்டர் அபரேஷனை'யும் போக்கிவிட முடியும். இதனால் மிக உயர்தரமான பார்வை கிடைக்கும்.

கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை. திருப்பூர்



Supplement to Mangayar Malar December 2010 39



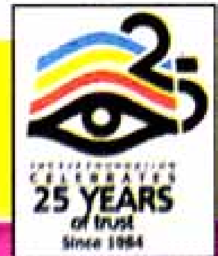
கண் பார்வையின் தரத்தை உயர்த்த முடியுமா?

முடியும். மையோபியா (கிட்டப் பார்வை), ஹைபரோபியா (தூரப் பார்வை) அஸ்டிக்மாடிஸம் (கோளவடிவக் கருவிழி) ஆகிய குறைபாடுகளைப் போக்க, லாசிக் சையாப்டிக்ஸ் முறை சிகிச்சை இருக்கிறது. லாசிக் முறையில் மைனஸ் 2 முதல் மைனஸ் 12 வரையும், +1 முதல் +5 வரையும், அஸ்டிக்மாடிஸ கோளாறில் மைனஸ் 5 முதல் + 8 வரை சிலின்ட்ரிகல் பவரையும் சரிசெய்து விடலாம். இந்த மைனஸ், ப்ளஸ் குறைபாடுகள் தவிர, நம் கண்களில் 'ஹையர் ஆர்டர் அபரேஷன்' இருக்கும்பட்சத்தில், ஸையாப்டிக்ஸ் பயன்படுத்தி இந்த 'ஹையர் ஆர்டர் அபரேஷனை'யும் போக்கிவிட முடியும். இதனால் மிக உயர்தரமான பார்வை கிடைக்கும்.

கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை. திருப்பூர்





லாசிக் சிகிச்சை பாதுகாப்பானதா?

லாசிக் சிகிச்சை மிகவு துல்லியமான, பாதுகாப்பான சிகிச்சை. கருவிழியின் த மனைப் பரிசோதித்து அறிந் ஆப்ஸ்கான் டோபோகிராஃப் யின் மூலம் கருவிழியின் மிக சரியான அளவைப் பட எடுத்து, இந்தச் சிகிச்சைக்கு ஒரு நபர் ஏற்றவர்தான என்பதை நிச்சயிக்க முடிகிறது அப்படி அந்த நபர் தகுதியான வர் இல்லை என்றால், அவரை சிகிச்சைக்கு உட்படுத்துவதில்லை.

40 Supplement to Mangayar Malar December 2010



லாசிக் சிகிச்சை பாதுகாப்பானதா?

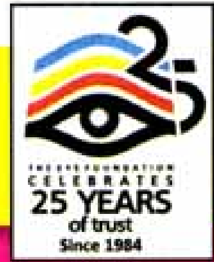
லாசிக் சிகிச்சை மிகவும் துல்லியமான, பாதுகாப்பான சிகிச்சை. கருவிழியின் தடி மனைப் பரிசோதித்து அறிந்த ஆப்ஸ்கான் டோபோகிராஃபி யின் மூலம் கருவிழியின் மிகச் சரியான அளவைப் படம் எடுத்து, இந்தச் சிகிச்சைக்கு ஒரு நபர் ஏற்றவர்தானா என்பதை நிச்சயிக்க முடிகிறது அப்படி அந்த நபர் தகுதியான வர் இல்லை என்றால், அவரை சிகிச்சைக்கு உட்படுத்துவதில்லை.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஒவ்வொரு நோயாளியின் தேவைக்குத் தகுந்த மாதிரி இது உதவுமா?

இன்ட்ராலேஸ் முறையில் அது தான் சிறப்பு. கருவிழியில் உருவாகும் மூடியின் குறுக்களவு, ஆழம், இணைப்புப் பகுதி, அகலம் முதலியவை, சிகிச்சை பெறுபவரின் தேவைக்கு ஏற்ப உருவாக்கப்படுகின்றன. அதாவது 'கஸ்டமைஸ்ட் ட்ரீட்மென்ட்' என்று இதைச் சொல்லலாம்.





Supplement to Mangayar Malar December 2010 41

ஒவ்வொரு நோயாளியின் தேவைக்குத் தகுந்த மாதிரி இது உதவுமா?

இன்ட்ராலேஸ் முறையில் அது தான் சிறப்பு. கருவிழியில் உருவாகும் மூடியின் குறுக்களவு, ஆழம், இணைப்புப் பகுதி, அகலம் முதலியவை, சிகிச்சை பெறுபவரின் தேவைக்கு ஏற்ப உருவாக்கப்படுகின்றன. அதாவது 'கஸ்டமைஸ்ட் ட்ரீட்மென்ட்' என்று இதைச் சொல்லலாம்.



கண்ணே, நலமா... 64!
அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்
தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்





இந்த லாசிக் சிகிச்சையிலும் முன்னேற்றமடைந்த நிலை இருக்கிறதா?

அதுதான் இன்ட்ராலே முறை சிகிச்சை. முதல் லாசி சிகிச்சை முறையில் திை போன்ற மூடியை (flap உருவாக்குகிறோம்.

இரண்டாவது நவீன முறை யில் லேசர் உதவியுடன் மூடியை (flap) உண் டாக்குவதால், சிகிச்சைக்கு பின்னர் அதை மீண்டு பொருத்துவது இயல்பாக அமைகிறது. அதனால் இது இன்னும் சிறப்பான சிகிச்சை முறையாக கருதப்படுகிறது.

42 Supplement to Mangayar Malar December 2010



இந்த லாசிக் சிகிச்சையிலும் முன்னேற்றமடைந்த நிலை இருக்கிறதா?

அதுதான் இன்ட்ராலே முறை சிகிச்சை. முதல் லாசி சிகிச்சை முறையில் திை போன்ற மூடியை (flap உருவாக்குகிறோம்.

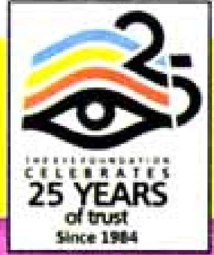
இரண்டாவது நவீன முறை யில் லேசர் உதவியுடன் மூடியை (flap) உண் டாக்குவதால், சிகிச்சைக்கு பின்னர் அதை மீண்டு பொருத்துவது இயல்பாக அமைகிறது. அதனால் இது இன்னும் சிறப்பான சிகிச்சை முறையாக கருதப்படுகிறது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

IPL தெரியும். ICL என்கிறார்களே, அதென்ன?

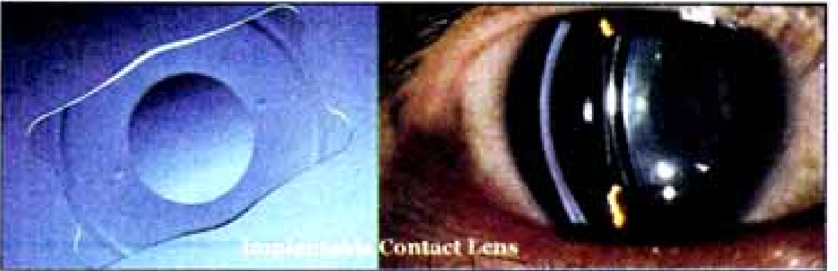


ICL என்பது லென்ஸ்தான். கருவிழி தடிமன் போதுமான அளவு இல்லாமல் அல்லது பவர் அதிகம் இருந்து விட்டால், லாசிக் அவர்களுக்குப் பாதுகாப்பானதாக இருக்காது. அப்போது அதிக பவர் இருப்பவர்களுக்கு ICL என்ற செயற்கை லென்சை கண்ணுக்குள் நிரந்தரமாகப் பொருத்தி விடுகிறோம். இதனால் அதிகபட்ச பவர் இருப்பவர்களுக்கும் சிகிச்சை அளிக்க முடிகிறது.



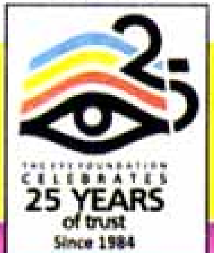
Supplement to Mangayar Malar December 2010 43

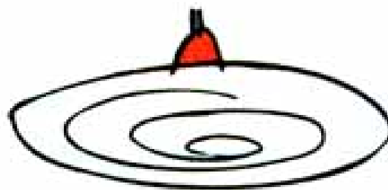
IPL தெரியும். ICL என்கிறார்களே, அதென்ன?



ICL என்பது லென்ஸ்தான். கருவிழி தடிமன் போதுமான அளவு இல்லாமல் அல்லது பவர் அதிகம் இருந்து விட்டால், லாசிக் அவர்களுக்குப் பாதுகாப்பானதாக இருக்காது. அப்போது அதிக பவர் இருப்பவர்களுக்கு ICL என்ற செயற்கை லென்சை கண்ணுக்குள் நிரந்தரமாகப் பொருத்தி விடுகிறோம். இதனால் அதிகபட்ச பவர் இருப்பவர்களுக்கும் சிகிச்சை அளிக்க முடிகிறது.

கண்ணே, நலமா... 64!
அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்
தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்



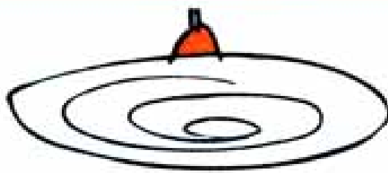




கண்ணில் கண்ணீர் எப்போதும் இருந்துகொண்டே இருக்குமா?

ஆம். கண்ணுக்குள் நீர் உற்பத்தி ஆகிக்கொண்டே இருக்கும். இது வறண்டு போய் ட்ரை ஆகிவிடும் போதுதான் பிரச்னை. அதாவது, சீக்கிரம் காற்றில் கரைந்து போகிற போது, கண் வறட்சி ஏற்படுகிறது. கண் இமையை சாதாரணமாக மூடித் திறக்காமல் இருந்தால் கண் வறட்சி (ட்ரை ஐஸ்) ஏற்படும். மின்விசிறிக்குக் கீழே நேரடியாகத் தொடர்ந்து காற்றுப் படுகிற மாதிரி அமர்ந்திருந்தாலும் கண் வறட்சி ஏற்படலாம்.

44 Supplement to Mangayar Malar December 2010





கண்ணில் கண்ணீர் எப்போதும் இருந்துகொண்டே இருக்குமா?

ஆம். கண்ணுக்குள் நீர் உற்பத்தி ஆகிக்கொண்டே இருக்கும். இது வறண்டு போய் ட்ரை ஆகிவிடும் போதுதான் பிரச்னை. அதாவது, சீக்கிரம் காற்றில் கரைந்து போகிற போது, கண் வறட்சி ஏற்படுகிறது. கண் இமையை சாதாரணமாக மூடித் திறக்காமல் இருந்தால் கண் வறட்சி (ட்ரை ஐஸ்) ஏற்படும். மின்விசிறிக்குக் கீழே நேரடியாகத் தொடர்ந்து காற்றுப் படுகிற மாதிரி அமர்ந்திருந்தாலும் கண் வறட்சி ஏற்படலாம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

கண்ணுக்குள் சதை வளர்ந்து உறுத்துகிறது என்பார்களே, அது என்ன?

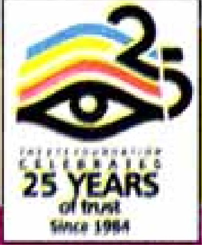
அதை டெரிஜியம் (Pterygium) என்பார்கள். இதை அறுவைச் சிகிச்சை மூலம், வளர்ந்து கண்ணை உறுத்தும் சதையை நீக்கி, நன்றாக இருக்கிற சதைப் பகுதியை எடுத்து அந்த இடத்தில் பொருத்திவிடுவோம். இதை 'கஞ்சக்டைவல் ஆட்டோ கிராஃப்டிங்' என்பார்கள்.



கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்



Supplement to Mangayar Malar December 2010 45

கண்ணுக்குள் சதை வளர்ந்து உறுத்துகிறது என்பார்களே, அது என்ன?

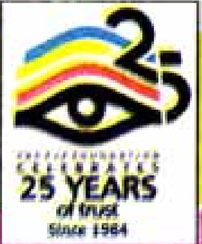
அதை டெரிஜியம் (Pterygium) என்பார்கள். இதை அறுவைச் சிகிச்சை மூலம், வளர்ந்து கண்ணை உறுத்தும் சதையை நீக்கி, நன்றாக இருக்கிற சதைப் பகுதியை எடுத்து அந்த இடத்தில் பொருத்திவிடுவோம். இதை 'கஞ்சக்டைவல் ஆட்டோ கிராஃப்டிங்' என்பார்கள்.



கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்





கண்ணில் தூசி விழுந்தால், கண்ணைப் போட்டுத் தேய்க்கலாமா?

அப்படித் தேய்த்தால் கண் புண்ணாகி விடும். அந்தப் புண்ணை சிகிச்சை செய்து குணப்படுத்தாவிட்டால், கருவிழியில் வெள்ளைத் தழும்பு ஏற்பட்டு, பார்வை நிரந்தரமாகப் போய்விடும் அபாயம் இருக்கிறது. கண்ணில் நிறையத் தண்ணீர் விட்டுக் கழுவி, தூசியை எடுப்பதுதான் நல்லது. இதற்குப் பிறகும் கண்ணை உறுத்திக்கொண்டே இருந்தால் கண் மருத்துவரைப் பார்ப்பது நல்லது.

46 Supplement to Mangayar Malar December 2010



கண்ணில் தூசி விழுந்தால், கண்ணைப் போட்டுத் தேய்க்கலாமா?

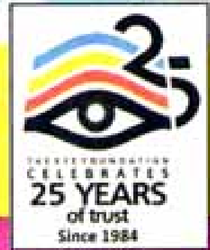
அப்படித் தேய்த்தால் கண் புண்ணாகி விடும். அந்தப் புண்ணை சிகிச்சை செய்து குணப்படுத்தாவிட்டால், கருவிழியில் வெள்ளைத் தழும்பு ஏற்பட்டு, பார்வை நிரந்தரமாகப் போய்விடும் அபாயம் இருக்கிறது. கண்ணில் நிறையத் தண்ணீர் விட்டுக் கழுவி, தூசியை எடுப்பதுதான் நல்லது. இதற்குப் பிறகும் கண்ணை உறுத்திக்கொண்டே இருந்தால் கண் மருத்துவரைப் பார்ப்பது நல்லது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

கண்ணில் குச்சியோ, கூரான பொருளோ குத்திவிட்டால்?

அப்படிக் காயம் ஏற்பட்டுவிட்டால், ஐஸ்க்ரீம் கப் போல ஒன்றை எடுத்துக் கண்ணைப் பாதுகாப்பாக மூடிவிட்டு கண் மருத்துவரிடம் உடனே செல்ல வேண்டும். இல்லாவிட்டால் இன்ஃபெக்ஷன் உண்டாகி கண் பாதிக்கப்படும். கண்ணில் ஆஸிட், அல்கலீன் விழுந்தாலும், உடனே நிறையத் தண்ணீர் விட்டுக் கழுவி, உடனடியாக டாக்டரிடம் போக வேண்டும்.





கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

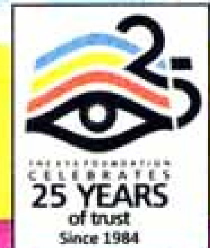
தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்

Supplement to Mangayar Malar December 2010 47

கண்ணில் குச்சியோ, கூரான பொருளோ குத்திவிட்டால்?

அப்படிக் காயம் ஏற்பட்டுவிட்டால், ஐஸ்க்ரீம் கப் போல ஒன்றை எடுத்துக் கண்ணைப் பாதுகாப்பாக மூடிவிட்டு கண் மருத்துவரிடம் உடனே செல்ல வேண்டும். இல்லாவிட்டால் இன்ஃபெக்ஷன் உண்டாகி கண் பாதிக்கப்படும். கண்ணில் ஆஸிட், அல்கலீன் விழுந்தாலும், உடனே நிறையத் தண்ணீர் விட்டுக் கழுவி, உடனடியாக டாக்டரிடம் போக வேண்டும்.





கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்



கண்ணில் கட்டி வந்துவிட்டது என்றால்?

தாய்ப்பால் ஊற்றுவது, நாமக்கட்டியைத் தேய்ந்துப் பூசுவது கூடவே கூடாது. அதே போல, தூசி விழுந்து விட்டால் நாக்கால் எடுப்பது, காகித நுனியால் எடுப்பது எல்லாம் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். அவற்றால் கருவிழி பாதிக்கப்பட்டு, அல்ஸர் வரும் அபாயம் இருக்கிறது. அதனால், மருத்துவரைப் பார்த்து உரிய சிகிச்சை அவசியம் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

48 Supplement to Mangayar Malar December 2010



கண்ணில் கட்டி வந்துவிட்டது என்றால்?

தாய்ப்பால் ஊற்றுவது, நாமக்கட்டியைத் தேய்ந்துப் பூசுவது கூடவே கூடாது. அதே போல, தூசி விழுந்து விட்டால் நாக்கால் எடுப்பது, காகித நுனியால் எடுப்பது எல்லாம் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். அவற்றால் கருவிழி பாதிக்கப்பட்டு, அல்ஸர் வரும் அபாயம் இருக்கிறது. அதனால், மருத்துவரைப் பார்த்து உரிய சிகிச்சை அவசியம் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

கருவிழியில் தழும்பு ஏற்பட்டால், அதற்குச் சிகிச்சை என்ன?

கார்னியல் ட்ரான்ஸ்பிளான்டேஷன் என்ற சிகிச்சை மூலம், இறந்தவர்களின் கருவிழியை தானமாகப் பெற்று, மாற்று அறுவைச் சிகிச்சை செய்து பார்வை பெறலாம். மாற்று அறுவைச் சிகிச்சை என்பது, கருவிழியை மட்டுமே மாற்றிப் பொருத்துவதுதான். முழுக் கண்ணையும் அல்ல.



Supplement to Mangayar Malar December 2010 49

கருவிழியில் தழும்பு ஏற்பட்டால், அதற்குச் சிகிச்சை என்ன?

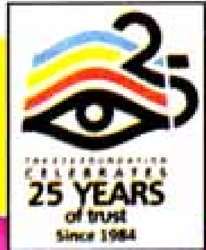
கார்னியல் ட்ரான்ஸ்பிளான்டேஷன் என்ற சிகிச்சை மூலம், இறந்தவர்களின் கருவிழியை தானமாகப் பெற்று, மாற்று அறுவைச் சிகிச்சை செய்து பார்வை பெறலாம். மாற்று அறுவைச் சிகிச்சை என்பது, கருவிழியை மட்டுமே மாற்றிப் பொருத்துவதுதான். முழுக் கண்ணையும் அல்ல.



கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்





கருவிழி பார்வையற்றுப் போக வேறு என்ன காரணம்?

போதுமான சத்துள்ள உணவு கிடைக்காத நிலை. அதை 'மால் நியூட்ரிஷன்' என்பார்கள். தேவையான வைட்டமின் 'ஏ' சத்து கிடைக்காத போதும் அப்படி ஏற்படும்.

50 Supplement to Mangayar Malar December 2010



கருவிழி பார்வையற்றுப் போக வேறு என்ன காரணம்?

போதுமான சத்துள்ள உணவு கிடைக்காத நிலை. அதை 'மால் நியூட்ரிஷன்' என்பார்கள். தேவையான வைட்டமின் 'ஏ' சத்து கிடைக்காத போதும் அப்படி ஏற்படும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

கண்தானம் செய்ய வேண்டுமென்றால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

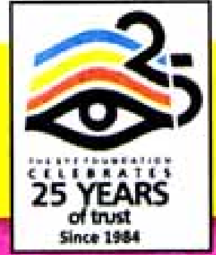
மரணம் நிகழ்ந்தபின், ஒரு பிளாஸ்டிக் பையில் ஐஸ் கட்டிகளைப் போட்டு, இறந்தவரின் நெற்றியில் வைப்பது நல்லது. மின்விசிறியை அணைத்து விட வேண்டும். மூடிய கண்கள் மேல், ஈரமான துணி அல்லது பஞ்சை வைத்துவிட வேண்டும்.



கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்



Supplement to Mangayar Malar December 2010 51

கண்தானம் செய்ய வேண்டுமென்றால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

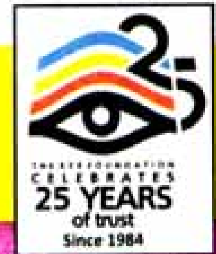
மரணம் நிகழ்ந்தபின், ஒரு பிளாஸ்டிக் பையில் ஐஸ் கட்டிகளைப் போட்டு, இறந்தவரின் நெற்றியில் வைப்பது நல்லது. மின்விசிறியை அணைத்து விட வேண்டும். மூடிய கண்கள் மேல், ஈரமான துணி அல்லது பஞ்சை வைத்துவிட வேண்டும்.



கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்





எப்போது கண் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்?

இறந்தவரின் கண்களின் கருவிழியை ஆறு மணி நேரத்துக்குள் கண் மருத்துவர் எடுத்துவிட வேண்டும். தானம் செய்யும் எண்ணம் இருந்தால், அருகிலுள்ள கண் மருத்துவமனையில் தெரிவித்து விட வேண்டும். கண் மருத்துவர் வந்து கார்னியாவை எடுத்துப் பத்திரப்படுத்தி விட்டு, முன்பு இருந்த மாதிரியே கண்களை மூடிவிடுவார். எடுத்த சுவடே தெரியாது. ஒருவர் அளிக்கும் தானம் இருவருக்குப் பார்வையைத் தருகிறது.

52 Supplement to Mangayar Malar December 2010



எப்போது கண் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்?

இறந்தவரின் கண்களின் கருவிழியை ஆறு மணி நேரத்துக்குள் கண் மருத்துவர் எடுத்துவிட வேண்டும். தானம் செய்யும் எண்ணம் இருந்தால், அருகிலுள்ள கண் மருத்துவமனையில் தெரிவித்து விட வேண்டும். கண் மருத்துவர் வந்து கார்னியாவை எடுத்துப் பத்திரப்படுத்தி விட்டு, முன்பு இருந்த மாதிரியே கண்களை மூடிவிடுவார். எடுத்த சுவடே தெரியாது. ஒருவர் அளிக்கும் தானம் இருவருக்குப் பார்வையைத் தருகிறது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

கண் தானம் யார் வேண்டுமானாலும் செய்யலாமா?

ஒரு வயதுக் குழந்தை முதல் யார் வேண்டுமானாலும் கண் தானம் செய்யலாம். ஆனால் ஓரிடத்திலிருந்து இன்னோர் இடத்துக்குப் பரவும் வகை கான்சர் நோயாளிகள், எய்ட்ஸ் நோயாளிகள், மூளைக் காய்ச்சல் வந்தவர்கள், விஷம் உட்கொண்டு இறந்தவர்கள் - இவர்கள் கண்களைத் தானமாக ஏற்பதில்லை.

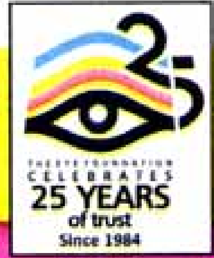
உலகிலுள்ள பார்வையற்றவர்களில், கிட்டத்தட்ட நான்கில் ஒரு பங்கு இந்தியாவில் இருக்கிறார்கள். எனவே கண் தானம் பரவ வேண்டும்.



கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்

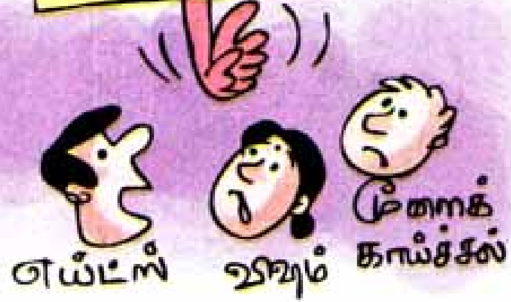


Supplement to Mangayar Malar December 2010 53

கண் தானம் யார் வேண்டுமானாலும் செய்யலாமா?

ஒரு வயதுக் குழந்தை முதல் யார் வேண்டுமானாலும் கண் தானம் செய்யலாம். ஆனால் ஓரிடத்திலிருந்து இன்னோர் இடத்துக்குப் பரவும் வகை கான்சர் நோயாளிகள், எய்ட்ஸ் நோயாளிகள், மூளைக் காய்ச்சல் வந்தவர்கள், விஷம் உட்கொண்டு இறந்தவர்கள் - இவர்கள் கண்களைத் தானமாக ஏற்பதில்லை.

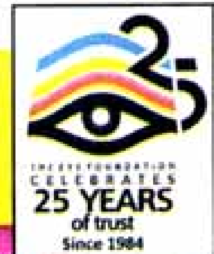
உலகிலுள்ள பார்வையற்றவர்களில், கிட்டத்தட்ட நான்கில் ஒரு பங்கு இந்தியாவில் இருக்கிறார்கள். எனவே கண் தானம் பரவ வேண்டும்.



கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்





டயபடீஸ் வந்தவர்கள் கண்தானம் செய்யலாமா?

டயபடீஸ் வந்தவர்கள், உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள், கண்ணாடி போட்டவர்கள் - இவர்கள் எல்லாருமே கண் தானம் செய்யலாம்.

ஒரு நம்பிக்கையூட்டும், மகிழ்ச்சியான செய்தி: இந்தியாவிலேயே தமிழ்நாட்டில்தான் கண்தான விழிப்பு உணர்ச்சி அதிகம்!

54 Supplement to Mangayar Malar December 2010



டயபடீஸ் வந்தவர்கள் கண்தானம் செய்யலாமா?

டயபடீஸ் வந்தவர்கள், உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள், கண்ணாடி போட்டவர்கள் - இவர்கள் எல்லாருமே கண் தானம் செய்யலாம்.

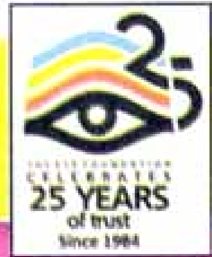
ஒரு நம்பிக்கையூட்டும், மகிழ்ச்சியான செய்தி: இந்தியாவிலேயே தமிழ்நாட்டில்தான் கண்தான விழிப்பு உணர்ச்சி அதிகம்!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



கண்களில் அதிகம் நீர் தேங்கி, வடியாமல் இருந்தால் என்ன செய்வது?

சாதாரணமாகக் கண்ணிலுள்ள நீர் நாசி வழியேதான் வெளியேறும். அப்படி அந்தப் பாதை அடைபட்டிருக்கும்போது விழியின் நுனியில் ஒரு துவாரம் செய்து, தனி வழி ஒன்று ஏற்படுத்தி, நாசி வழியாகவே அந்த நீர் வெளியேற வழிசெய்ய முடியும். இது அறுவைச் சிகிச்சை மூலமாகச் செய் யப்படுகிறது. இதை DCR என்பார்கள். இப்போது இதை லேசர் மூலம் செய்வதால், பத்து-பதினைந்து நிமிடங்களில், இரத்தக்கசிவு இல்லாமல், வலி ஏதும் இல்லாமல், தழும்பு ஏதும் இல்லாமல் செய்ய முடியும்.



Supplement to Mangayar Malar December 2010 55

கண்களில் அதிகம் நீர் தேங்கி, வடியாமல் இருந்தால் என்ன செய்வது?

சாதாரணமாகக் கண்ணிலுள்ள நீர் நாசி வழியேதான் வெளியேறும். அப்படி அந்தப் பாதை அடைபட்டிருக்கும்போது விழியின் நுனியில் ஒரு துவாரம் செய்து, தனி வழி ஒன்று ஏற்படுத்தி, நாசி வழியாகவே அந்த நீர் வெளியேற வழிசெய்ய முடியும். இது அறுவைச் சிகிச்சை மூலமாகச் செய் யப்படுகிறது. இதை DCR என்பார்கள். இப்போது இதை லேசர் மூலம் செய்வதால், பத்து-பதினைந்து நிமிடங்களில், இரத்தக்கசிவு இல்லாமல், வலி ஏதும் இல்லாமல், தழும்பு ஏதும் இல்லாமல் செய்ய முடியும்.

கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்
தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்









சிலருக்கு இமை பாதியாகவோ, முழுமையாகவோ மூடியிருக்கும். இதற்குச் சிகிச்சை இருக்கிறதா?

சிறு வயதாக இருப்பவர்களுக்கு இந்தச் சிகிச்சை மிக அவசியம். ஏனென்றால் அவர்கள் பார்வையை இது பாதிக்கும். இதைச் சரிசெய்ய அறுவைச் சிகிச்சை மேற்கொள்ளலாம். அதன் பிறகு பார்வையும் முழுமையாகி விடும். வயதானவர்களுக்கும் அவர்களின் பாதிப்பு நிலையை பொறுத்து அறுவைச் சிகிச்சை செய்யலாம்.

56 Supplement to Mangayar Malar December 2010



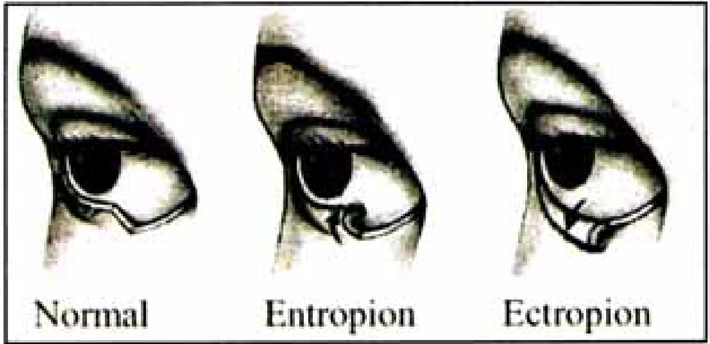


சிலருக்கு இமை பாதியாகவோ, முழுமையாகவோ மூடியிருக்கும். இதற்குச் சிகிச்சை இருக்கிறதா?

சிறு வயதாக இருப்பவர்களுக்கு இந்தச் சிகிச்சை மிக அவசியம். ஏனென்றால் அவர்கள் பார்வையை இது பாதிக்கும். இதைச் சரிசெய்ய அறுவைச் சிகிச்சை மேற்கொள்ளலாம். அதன் பிறகு பார்வையும் முழுமையாகி விடும். வயதானவர்களுக்கும் அவர்களின் பாதிப்பு நிலையை பொறுத்து அறுவைச் சிகிச்சை செய்யலாம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

சிலருக்கு இமை ரோமம் வளர்ந்து வெளியே நீட்டிக் கொண்டோ, உள்ளுக்குள் வளைந்து கொண்டோ கண்ணை உறுத்தும்...

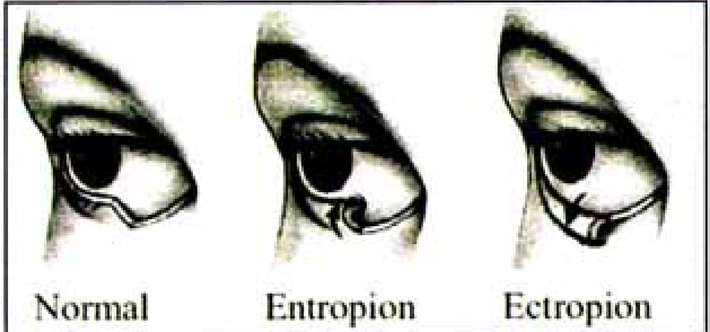


இதை Ectropion (வெளியே நீட்டிக் கொண்டிருப்பது), Entropion (உள்ளே வளைந்திருப்பது) என்பார்கள். இது கண் பார்வையை நிச்சயம் பாதிக்கும். பாதிப்பைத் தவிர கண் உறுத்தலும், கண்ணிலிருந்து நீர் வடிதலும் ஏற்படலாம். இதைச் சிகிச்சை மூலம் சரிசெய்ய முடியும். ரோமத்தின் அடி வேரை அழித்து, மேலும் வளராமல் தடுக்க முடியும். இதை எலக்ட்ரோலிஸிஸ் என்பார்கள்.



Supplement to Mangayar Malar December 2010 57

சிலருக்கு இமை ரோமம் வளர்ந்து வெளியே நீட்டிக் கொண்டோ, உள்ளுக்குள் வளைந்து கொண்டோ கண்ணை உறுத்தும்...



இதை Ectropion (வெளியே நீட்டிக் கொண்டிருப்பது), Entropion (உள்ளே வளைந்திருப்பது) என்பார்கள். இது கண் பார்வையை நிச்சயம் பாதிக்கும். பாதிப்பைத் தவிர கண் உறுத்தலும், கண்ணிலிருந்து நீர் வடிதலும் ஏற்படலாம். இதைச் சிகிச்சை மூலம் சரிசெய்ய முடியும். ரோமத்தின் அடி வேரை அழித்து, மேலும் வளராமல் தடுக்க முடியும். இதை எலக்ட்ரோலிஸிஸ் என்பார்கள்.

கண்ணே, நலமா... 64!
அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்
தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை. திருப்பூர்





விபத்தில் அடிபடும்போது, தலை தப்பினால் கூட, சில சமயம் கண்கள் அடிபட்டு, கண் உள்ளே போய்விடும்போது என்ன செய்வது?

அந்த இடத்தில் எலும்பு ஆதரவாக (சப்போர்ட்) இல்லாததால்தான் கண் உள்ளே போய்விடுகிறது. இதை எலும்பு கிராஃப்ட்டிங் செய்து, கண்ணைப் பழைய இடத்தில் வைத்து, அந்தக் குறையைச் சரிசெய்ய முடியும். அதற்குப் பிறகு கருவிழி இயல்பாக நகரும்.

58 Supplement to Mangayar Malar December 2010



விபத்தில் அடிபடும்போது, தலை தப்பினால் கூட, சில சமயம் கண்கள் அடிபட்டு, கண் உள்ளே போய்விடும்போது என்ன செய்வது?

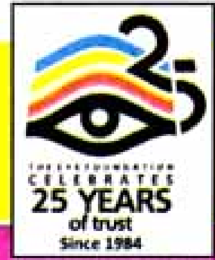
அந்த இடத்தில் எலும்பு ஆதரவாக (சப்போர்ட்) இல்லாததால்தான் கண் உள்ளே போய்விடுகிறது. இதை எலும்பு கிராஃப்ட்டிங் செய்து, கண்ணைப் பழைய இடத்தில் வைத்து, அந்தக் குறையைச் சரிசெய்ய முடியும். அதற்குப் பிறகு கருவிழி இயல்பாக நகரும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

விபத்தில் பாதிக்கப்படாமலே சிலர் இரட்டைப் பார்வை தெரிகிறது என்கிறார்களே?

இரட்டைப் பார்வை தெரிந்தால், பரிசோதித்துப் பார்க்க வேண்டும். கண் நரம்பு பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் இரட்டைப் பார்வைக் கோளாறு வரும். அது மட்டுமல்ல, மூளையில் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று காண்பிக்கும் முக்கிய அறிகுறி அந்தப் பரிசோதனைதான். வெளியே பார்க்க கண்கள் எப்படி உவுகின்றனவோ, அதே போல், ரத்தக் குழாய்கள், நரம்பு எல்லாவற்றையும் கண்களின் வழியே கண் மருத்துவர் பார்த்துப் பரிசோதிக்க முடியும்.





Supplement to Mangayar Malar December 2010 59

விபத்தில் பாதிக்கப்படாமலே சிலர் இரட்டைப் பார்வை தெரிகிறது என்கிறார்களே?

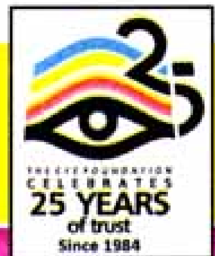
இரட்டைப் பார்வை தெரிந்தால், பரிசோதித்துப் பார்க்க வேண்டும். கண் நரம்பு பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் இரட்டைப் பார்வைக் கோளாறு வரும். அது மட்டுமல்ல, மூளையில் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று காண்பிக்கும் முக்கிய அறிகுறி அந்தப் பரிசோதனைதான். வெளியே பார்க்க கண்கள் எப்படி உவுகின்றனவோ, அதே போல், ரத்தக் குழாய்கள், நரம்பு எல்லாவற்றையும் கண்களின் வழியே கண் மருத்துவர் பார்த்துப் பரிசோதிக்க முடியும்.

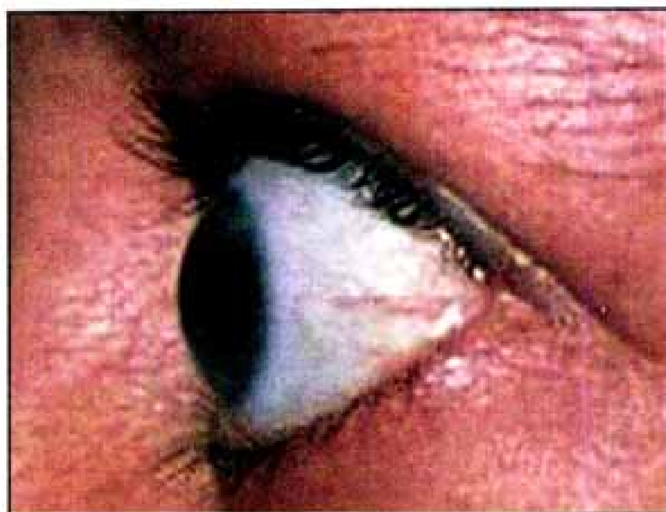


கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்





சிலருக்கு விழிகள் பெரிதாகி வெளியே தெரியும். இதற்குச் சிகிச்சை இருக்கிறதா?

இது தைராய்ட் பிரச்சனை காரணமாக ஏற்படலாம். அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் கண்களைப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வரலாம்.

சிலர் இமையில் கான்சர் வந்து அவதிப்படுவார்கள். அதையும் அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் அகற்றி, கிராஃப்டிங் மூலம் புதிய இமையை உருவாக்கி அமைத்து விடலாம். சிலருக்குப் பக்கவாதம் வந்து கண் இமையே மூட முடியாமல் இருக்கும். இதையும் அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் குணமாக்க முடியும்.

60 Supplement to Mangayar Malar December 2010



சிலருக்கு விழிகள் பெரிதாகி வெளியே தெரியும். இதற்குச் சிகிச்சை இருக்கிறதா?

இது தைராய்ட் பிரச்சனை காரணமாக ஏற்படலாம். அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் கண்களைப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வரலாம்.

சிலர் இமையில் கான்சர் வந்து அவதிப்படுவார்கள். அதையும் அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் அகற்றி, கிராஃப்டிங் மூலம் புதிய இமையை உருவாக்கி அமைத்து விடலாம். சிலருக்குப் பக்கவாதம் வந்து கண் இமையே மூட முடியாமல் இருக்கும். இதையும் அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் குணமாக்க முடியும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

மற்றவர்களுக்குக் கண் சிகிச்சைக்காகக் கொடுத்த மருந்தை நாமும் உபயோகிக்கலாமா?

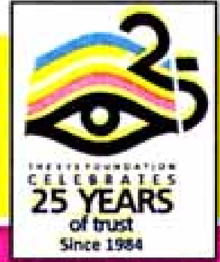
கூடாது. அது மட்டுமல்ல. திறந்த மருந்து பாட்டிலை, ஃப்ரிஜ்ஜுக்குள் வைத்திருந்து ஒரு மாதக் காலத்திற்குள் உபயோகிக்க வேண்டும்.



கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்



Supplement to Mangayar Malar December 2010 61

மற்றவர்களுக்குக் கண் சிகிச்சைக்காகக் கொடுத்த மருந்தை நாமும் உபயோகிக்கலாமா?

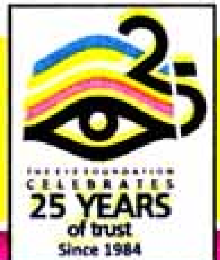
கூடாது. அது மட்டுமல்ல. திறந்த மருந்து பாட்டிலை, ஃப்ரிஜ்ஜுக்குள் வைத்திருந்து ஒரு மாதக் காலத்திற்குள் உபயோகிக்க வேண்டும்.



கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்



வைட்டமின் A பரம்பரை



மாலைக் கண் நோய் வர என்ன காரணம்?

நிறையக் காரணங்கள் இருக்கின்றன. ஒன்று, வைட்டமின் ஏ குறைபாடு. இன்னொன்று, பரம்பரையாகவே குடும்பத்தில் இருந்து வருவது. இதை ரெடினைடிஸ் பிக்மென்டோசா என்பார்கள். இவர்கள் கிட்டத்து உறவுக்குள் திருமணம் செய்து கொள்ளக்கூடாது. ஜெனடிக் கவுன்சலிங் இவர்களுக்குப் பயனளிக்கும்.

62 Supplement to Mangayar Malar December 2010

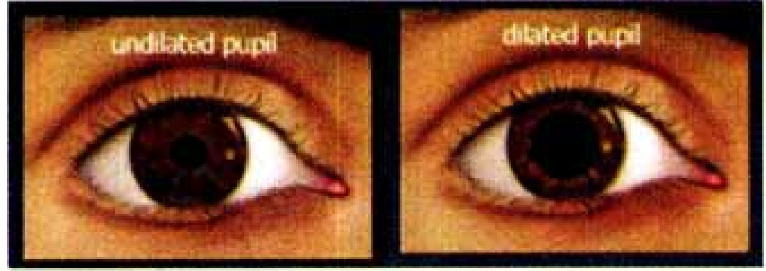
வைட்டமின் A பரம்பரை



மாலைக் கண் நோய் வர என்ன காரணம்?

நிறையக் காரணங்கள் இருக்கின்றன. ஒன்று, வைட்டமின் ஏ குறைபாடு. இன்னொன்று, பரம்பரையாகவே குடும்பத்தில் இருந்து வருவது. இதை ரெடினைடிஸ் பிக்மென்டோசா என்பார்கள். இவர்கள் கிட்டத்து உறவுக்குள் திருமணம் செய்து கொள்ளக்கூடாது. ஜெனடிக் கவுன்சலிங் இவர்களுக்குப் பயனளிக்கும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



கண் டாக்டரிடம் போனாலே, சொட்டு மருந்து விட்டு டைலேட் பண்ணுகிறார்களே?

ஆப்டிக் நெர்வ் எனப்படும் கண் நரம்பு எவ்வளவு தூரம் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறது என்று தெரிந்து கொள்வதற்காகத்தான் டைலேட் செய்யப்படுகிறது.

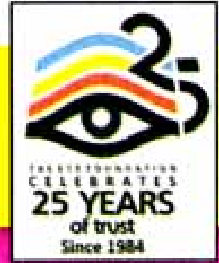
கண்ணாடி பவர் செக் பண்ணும்போது டைலேட் பண்ண அவசியம் இல்லை.

சொட்டு மருந்து விட்டால் கண் பாப்பா டைலேட் ஆகி விரிந்து, பின்னால் இருக்கிற விழித்திரை நன்றாகத் தெரியும். அதற்காகத்தான் பரிசோதிக்கும்போது டைலேட் செய்ய வேண்டிய தேவை ஏற்படுகிறது.

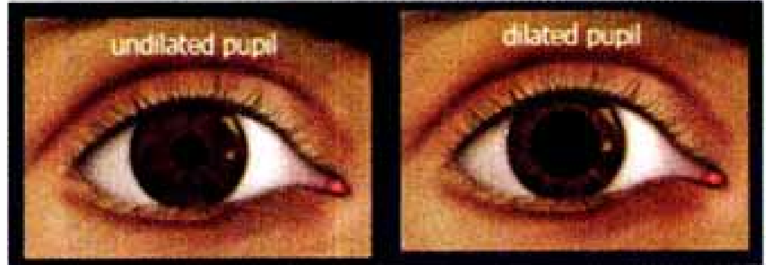
கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்



Supplement to Mangayar Malar December 2010 63



கண் டாக்டரிடம் போனாலே, சொட்டு மருந்து விட்டு டைலேட் பண்ணுகிறார்களே?

ஆப்டிக் நெர்வ் எனப்படும் கண் நரம்பு எவ்வளவு தூரம் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறது என்று தெரிந்து கொள்வதற்காகத்தான் டைலேட் செய்யப்படுகிறது.

கண்ணாடி பவர் செக் பண்ணும்போது டைலேட் பண்ண அவசியம் இல்லை.

சொட்டு மருந்து விட்டால் கண் பாப்பா டைலேட் ஆகி விரிந்து, பின்னால் இருக்கிற விழித்திரை நன்றாகத் தெரியும். அதற்காகத்தான் பரிசோதிக்கும்போது டைலேட் செய்ய வேண்டிய தேவை ஏற்படுகிறது.

கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்





மெட்ராஸ் ஐ வந்தால் அடுத்தவரை விரைவில் தொற்றிக்கொள்ளுமா?

மெட்ராஸ்-ஐ வந்து பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தொட்ட எந்தப் பொருளைத் தொட்டாலும், நமக்கும் அந்தப் பாதிப்பு வரும். அதனால்தான் கறுப்புக் கண்ணாடி அணிவது இருதரப்பினருக்குமே பாதுகாப்பானது என்று பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

64 Supplement to Mangayar Malar December 2010



மெட்ராஸ் ஐ வந்தால் அடுத்தவரை விரைவில் தொற்றிக்கொள்ளுமா?

மெட்ராஸ்-ஐ வந்து பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தொட்ட எந்தப் பொருளைத் தொட்டாலும், நமக்கும் அந்தப் பாதிப்பு வரும். அதனால்தான் கறுப்புக் கண்ணாடி அணிவது இருதரப்பினருக்குமே பாதுகாப்பானது என்று பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

வயதானவர் சிலர் கறுப்புப் புள்ளி தெரிகிறது என்கிறார்களே?

இதை போஸ்டீரியர் விட்ரியஸ் டிடாச்மெண்ட் என்பார்கள். விட்ரியஸ் திரவம் நம் கண்களில் இருப்பது, பார்வை துல்லியமாகத் தெரிய உதவுகிறது. வயதானால் அது பழுதடைந்து போய் கரும்புள்ளி தெரியத் துவங்குகிறது. இதற்குச் சிகிச்சை கிடையாது. ரெடினாவைப் பரிசோதித்து, அது ஆரோக்யமான நிலையில் இருக்கிறதா என்று அறிவது முக்கியம்.



கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்



Supplement to Mangayar Malar December 2010 65

வயதானவர் சிலர் கறுப்புப் புள்ளி தெரிகிறது என்கிறார்களே?

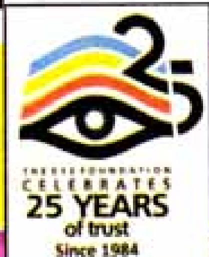
இதை போஸ்டீரியர் விட்ரியஸ் டிடாச்மெண்ட் என்பார்கள். விட்ரியஸ் திரவம் நம் கண்களில் இருப்பது, பார்வை துல்லியமாகத் தெரிய உதவுகிறது. வயதானால் அது பழுதடைந்து போய் கரும்புள்ளி தெரியத் துவங்குகிறது. இதற்குச் சிகிச்சை கிடையாது. ரெடினாவைப் பரிசோதித்து, அது ஆரோக்யமான நிலையில் இருக்கிறதா என்று அறிவது முக்கியம்.



கண்ணே, நலமா... 64!

அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்





'தி ஐ ஃபவுண்டேஷன்' சில மைல் கற்கள்:

1. தென்கிழக்கு ஆசியாவிலேயே மல்ட்டி ஃபோகல் லென்ஸ் பொருத்தி மிக அதிக அளவு சிகிச்சை செய்த கண் மருத்துவமனை.
2. இந்தியாவில் 1997ல் முதன் முதலாக லேசிக் சிகிச்சையை அறிமுகப்படுத்தியது.
3. இந்தியாவில் 2000ல் ஃபேக்கிக் ஐசிஎல் முறையை முதன் முதலாக அறிமுகப்படுத்தியது.
4. டாக்டர் டி.ராமமூர்த்தி அகில இந்திய கண் மருத்துவர்கள் கழகத்தின் விஞ்ஞானப் பிரிவுத் தலைவராக 2008 முதல் செயல்பட்டு வருகிறார்.

பேட்டி, தொகுப்பு: சாருகேசி
கார்டூன்ஸ்: பிள்ளை;
படங்கள்: நன்றி - 'தி ஐ ஃபவுண்டேஷன்', கோவை, திருப்பூர்.



'தி ஐ ஃபவுண்டேஷன்' சில மைல் கற்கள்:

1. தென்கிழக்கு ஆசியாவிலேயே மல்ட்டி ஃபோகல் லென்ஸ் பொருத்தி மிக அதிக அளவு சிகிச்சை செய்த கண் மருத்துவமனை.
2. இந்தியாவில் 1997ல் முதன் முதலாக லேசிக் சிகிச்சையை அறிமுகப்படுத்தியது.
3. இந்தியாவில் 2000ல் ஃபேக்கிக் ஐசிஎல் முறையை முதன் முதலாக அறிமுகப்படுத்தியது.
4. டாக்டர் டி.ராமமூர்த்தி அகில இந்திய கண் மருத்துவர்கள் கழகத்தின் விஞ்ஞானப் பிரிவுத் தலைவராக 2008 முதல் செயல்பட்டு வருகிறார்.

பேட்டி, தொகுப்பு: சாருகேசி
கார்டூன்ஸ்: பிள்ளை;
படங்கள்: நன்றி - 'தி ஐ ஃபவுண்டேஷன்', கோவை, திருப்பூர்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!









அனைத்து வகை கண் சிகிச்சைகளுக்கும்

தி ஐ ஃபவுண்டேஷன் - கோவை, திருப்பூர்

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 09 - 11 *
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 09 - 11*
Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar December 2010 issue

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 09 - 11 *
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 09 - 11*
Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar December 2010 issue

YOU HELPED US TO ADD COLOUR TO YOUR LIFE

Leading you to light



THE EYE FOUNDATION
CELEBRATES
25 YEARS
of trust
Since 1984

உங்கள் வாழ்வை வண்ணமயமாக்க எங்களுக்கு உதவியிருக்கிறீர்கள்

ஒளியை நோக்கி





THE EYE FOUNDATION
TOTAL EYE CARE SOLUTIONS



